

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Rozvoj základních pohybových schopností dětí  
předškolního věku, prostřednictvím her s atletickou  
tématikou**

**Development of basic motor abilities of preschool  
children, through games with athletic themes**

Bc. Vilém Fink, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Studijní program : Pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

2015

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci na téma Rozvoj základních pohybových schopností dětí předškolního věku, prostřednictvím her s atletickou tematikou vypracoval samostatně pod vedením Mgr. et Mgr. Zdeňky Engelthalerové a použil jsem pramenů, které cituji v seznamu literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Milevsku 13. 11. 2015

---

Podpis

*Děkuji paní Mgr. et Mgr. Zdeňce Engelthalerové za laskavou pomoc a odborné vedení při zpracování této diplomové práce.*

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

- ATLETIKA
- POHYBOVÉ SCHOPNOSTI
- KOORDINACE
- SÍLA
- RYCHLOST
- VYTRVALOST
- PŘEDŠKOLNÍ VĚK
- HRA
- MOTIVACE

## **ABSTRAKT**

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na rozvoj pohybových schopností dětí předškolního věku prostřednictvím her s atletickou tematikou. V teoretické části blíže specifikuji období předškolního věku, pohybové schopnosti – koordinaci, sílu, rychlost a vytrvalost. Věnuji se zde také specifickým sportovní přípravě v předškolním věku a atletice jako takové. V praktické části jsem vytvořil soubor her s atletickou tematikou. Hry jsou zaměřené na rozvoj pohybových schopností a dovedností – běhu, skoku a hodů. Tyto hry jsem ověřil v praxi a hodnocení z toho vyplývající v praktické části uvádím. Součástí praktické části diplomové práce je také experiment, ve kterém zjišťuji úroveň motorické výkonnosti dětí předškolního věku na počátku a po ukončení experimentu.

## **KEYWORDS**

- ATHLETICS
- MOVEMENT SKILLS
- COORDINATION
- STRENGTH
- SPEED
- ENDURANCE
- PRE-SCHOOL AGE
- GAME
- MOTIVATION

## **ABSTRACT**

In my thesis, I focused on the development of motor skills of preschool children through games with an athletic theme. The theoretical part specifies in detail the preschool age, physical abilities - coordination, strength, speed and endurance. This part deals with the specifics of sports training preschoolers and athletics as such. In the practical part I have created a set of games with an athletic theme. Games are focused on the development of motor abilities and skills - running, jumping and throwing. These games I verified in practice and evaluation of resulting in the practical part. The practical part of the thesis is also an experiment in which I find the level of motor performance of preschool children at the beginning and after the end of the experiment.

## OBSAH

ÚVOD.....	- 8 -
I TEORETICKÁ ČÁST .....	- 9 -
1 <b>Předškolní věk</b> .....	- 9 -
1.1   Kognitivní vývoj v předškolním věku.....	- 9 -
1.2   Motorický vývoj.....	- 10 -
1.3   Základní motorika .....	- 13 -
1.4   Sociální vývoj .....	- 13 -
1.5   Význam hry v předškolním věku .....	- 14 -
2 <b>Pohybové schopnosti</b> .....	- 15 -
2.1   Vývoj pohybových schopností v ontogenezi .....	- 17 -
2.2   Koordinační schopnosti.....	- 18 -
2.3   Rychlostní schopnosti .....	- 21 -
2.4   Vytrvalostní schopnosti.....	- 23 -
2.5   Pohyblivostní schopnosti .....	- 26 -
2.6   Silové schopnosti .....	- 27 -
2.7   Rozvoj pohybových schopností v předškolním věku.....	- 29 -
3 <b>Specifika sportovní přípravy dětí v předškolním věku</b> .....	- 31 -
3.1   Omezení v předškolním věku.....	- 32 -
3.2   Motivace.....	- 33 -
3.3   Pedagogické a trenérské zásady u dětí v předškolním věku .....	- 34 -
3.4   Cíle sportovní přípravy dětí předškolního věku .....	- 35 -
3.5   Rozvoj pohybových kompetencí v předškolním věku .....	- 36 -
II PRAKTICKÁ ČÁST .....	- 40 -
4 <b>Cíle, úkoly a hypotézy</b> .....	- 40 -
5 <b>Metodika sběru dat</b> .....	- 42 -
6 <b>Výsledková část</b> .....	- 45 -
7 <b>Výsledky měření</b> .....	- 62 -

8	<b>Závěry</b> .....	- 74 -
9	<b>Diskuse</b> .....	- 75 -
	<b>ZÁVĚR</b> .....	- 79 -
	<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	- 81 -
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ</b> .....	- 82 -
	<b>Přílohy</b> .....	- 85 -
	<b>Příloha č. 1 – SOUBOR HER S ATLETICKOU TÉMATIKOU</b> .....	- 86 -
	<b>Příloha č. 2 – FOTOGALERIE Z PRŮBĚHU REALIZACE</b> .....	- 114 -

## ÚVOD

Pohyb je pro člověka přirozenou součástí jeho života. Hýbeme se od narození a každý z nás dobře ví, že pohyb je nutnou podmínkou zdravého životního stylu. Nezastupitelný význam má pohyb zejména pro děti. Aby se děti zdravě vyvíjely, potřebují pravidelnou pohybovou aktivitu. Ta je základem pro tvorbu svalové hmoty, zdravého srdce a silných kostí. Neméně důležitý je však sociální rozvoj, který pohyb dětem přináší. Pohybová aktivita se však dnes u mnoha dětí snižuje. Převládá pasivní způsob života, což vede ke snížení tělesné zdatnosti a někdy i ke zhoršení zdravotního stavu dětí.

Svou diplomovou práci jsem zaměřil na rozvoj pohybových schopností dětí předškolního věku. V teoretické části se věnuji nejen pohybovým schopnostem, ale také specifickým předškolního věku či významu hry v tomto období. Hra je totiž pro děti v předškolním věku klíčovým a nejpřirozenějším projevem. Dětem přináší radost i napětí, navíc si při hře osvojují nejrůznější dovednosti, ať už pohybové či sociální. Cílem pohybových her je podání určitého pohybového výkonu, který ukazuje na schopnosti a dovednosti jedince a v předškolním věku je dozajista nejdůležitější součástí sportovní přípravy dětí.

V praktické části práce jsem vytvořil soubor pohybových her zaměřených na rozvoj pohybových schopností, vhodných právě pro předškolní období. Tyto hry jsem ověřil v zájmovém kroužku „Sportovní příprava“, který byl otevřen ve školním roce 2014/2015 při MŠ Sluníčko v Milevsku. Praktická část obsahuje jak hodnocení těchto her, tak výsledky měření pohybových schopností dětí. Do tohoto experimentu byly zařazeny děti, které navštěvovaly zájmový kroužek „Sportovní příprava“ a jejich výsledky byly porovnány s výsledky dětí, které tento zájmový kroužek nenavštěvovaly.

Byl bych rád, kdyby tato diplomová práce inspirovala nejen učitelky mateřských škol, ale také cvičitele zájmových kroužků, kteří se zaměřují na předškolní věk. Využitelné v praxi jsou nejen uvedené hry a jejich hodnocení, ale také teoretické poznatky, o kterých ve své práci píší.



# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Předškolní věk

Předškolní období bylo vždy považováno za velmi důležité z hlediska utváření osobnosti. Toto období trvá od tří do šesti let. Závěr této fáze není přesně určen, protože není dán pouze fyzickým věkem, ale především sociálním mezníkem, kterým je nástup do školy. Ten sice s nástupem dítěte do školy souvisí, ale může být posunut o jeden až dva roky. Období předškolního věku je označováno jako věk iniciativy. Hlavní potřebou je aktivita a sebeprosazení. Důležitým úkolem tohoto období je rozvíjení účelné aktivity. V předškolním věku dochází k postupnému uvolňování vázanosti na rodinu. Dítě si osvojuje běžné normy chování, seznamuje se s obsahem rolí a přijatelnou úrovní komunikace. Myšlení je v tomto období však stále prelogické a egocentrické. (Vágnerová, 1999)

Na začátku předškolního období mají děti ještě krátké končetiny a v porovnání s trupem i velkou hlavu. Mezi pátým a šestým rokem však dochází ke změně postavy a proporcí těla. Dítě vyrostе, končetiny těla dítěte se prodlužují a jeho tělo dostane proporcionálně podobu dospělého člověka, oproti dříve poměrně větší hlavě a trupu vůči krátkým končetinám. V předškolním období také dozrává centrální nervová soustava a dítě je zralé vstoupit do základní školy, kde musí zvládat celou řadu kognitivních, pohybových, sociálních i poznatkových úkonů na vyšší úrovni. (Dvořáková, 2001)

### 1.1 Kognitivní vývoj v předškolním věku

Poznávání dítěte v předškolním období je zaměřeno na nejbližší okolí a platná pravidla v něm. Způsob, jakým dítě poznává, se však mění. Dochází k rozvoji porozumění souvislostem a vztahům na různých úrovních (Vágnerová, 1999). Dítě již

uvažuje v celostních pojmech, ale jeho úsudky vyplývají z toho, jak dítě vnímá a představuje si. Dítě se v tomto období posouvá z předpojmového myšlení na úroveň názorného myšlení. To se projevuje tím, že své vnímání a názor považuje za jediné možný. Neuvažuje o alternativách a svůj názor přijímá bezpochybně. Co se odehrává právě teď, vypovídá o světě, protože to právě teď dítě vnímá. Představa a vjem jsou spolu úzce provázány a tak děti často nerozlišují realitu od fantazie.

J. Piaget u předškoláků používá pojem kognitivní egocentrismus. To vyjadřuje fakt, že předškolák nechápe, že druhý může mít na věc odlišný pohled. Dítě se totiž domnívá, že svět existuje jen pro něj a jen tak ho vnímá.

Kolem čtyř let se inteligence dítěte dostává z úrovně symbolické na vyšší úroveň názorového myšlení. V předpojmovém stadiu užívalo dítě slov nebo jiných symbolů jako předpojmů, které byly vázané na individuální předměty, částečně již směřující k obecnosti. V předškolním období již uvažuje v celostních pojmech. Ty vznikají na základě podstatných podobností. Usuzování je ale stále vázáno na představované, to znamená, že se dítě stále zaměřuje na to, co vidí nebo vidělo.

Pokrok v myšlení je nesporný, ale stále jsou zde určitá omezení, která dítěti nedovolují myslet skutečně logicky po krocích. Dítě už sice umí vyvozovat závěry (například čeho je více nebo méně, ale tyto úsudky jsou zcela závislé na názoru). (Langmajer, Krejčířová 2006)

## 1.2 Motorický vývoj

„**Motorika člověka** představuje souhrn lidských pohybových předpokladů a projevů zahrnující průběh a výsledek pohybové činnosti. Motorická činnost je pak cílevědomý a systematický proces řízený centrální nervovou soustavou uskutečňovaný v interakci mezi člověkem a okolím za pomoci pohybové soustavy.“<sup>1</sup>

Motorický vývoj bychom mohli označit jako neustálé zdokonalování, větší hbitost, eleganci pohybů a celkově lepší pohybovou koordinaci. Čtyřleté a ještě lépe pětileté dítě už velmi dobře utíká, zvládne hbitě seběhnout ze schodů, ale také skáče, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, dokáže stát déle na jedné noze, umí házet míč.

---

<sup>1</sup> [http://cs.wikipedia.org/wiki/Motorika\\_%C4%8Dlov%C4%9Bka](http://cs.wikipedia.org/wiki/Motorika_%C4%8Dlov%C4%9Bka)

Jeho lepší zručnost se projevuje zejména v rychle narůstající soběstačnosti. Předškolní dítě se samostatně nají, svlékne, oblékne, obuje si boty a zkouší si zavázat tkaničku. Také při toaletě již nepotřebuje téměř žádnou pomoc. V tomto věku si již umí dobře umýt ruce a pod dohledem se může samo i koupat. Svou zručnost cvičí i v mnohých hrách s pískem, kostkami nebo s modelínou. (Langmajer, Krejčířová 2006)

V předškolním věku dochází k dalšímu zrání nervového systému. Pohyby dítěte jsou proto účelnější a děti zvládají náročnější pohyby. To můžeme pozorovat například při jízdě na kole, v některém případě se naučí i plavat. Současně se zlepšují pohyby prstů, protože se lepší jemná svalová koordinace. Kreslení, stříhání, hra s kostkami a další manuální činnosti se u dítěte zlepšují. V závěru tohoto období je dítě schopné přesnějších, rychlejších a jistějších pohybů. Sledovat také můžeme lepší soběstačnost dítěte i zlepšení jemně motorických činností.

(Trpišovská, Vacínová, 2006)

V předškolním období se také zvyšuje rychlost, přesnost a obratnost. Hrubá motorika se rozvíjí a díky tomu děti zvládají různé pohybové a sportovní činnosti. Děti spojují úkony ve stále více složitější kombinace. Například při chůzi dokáží nést věc, a když na ně zavoláme, věc jim nespadne. Při běhu nebo chůzi zvládají provádět další souhyby – drží a točí volantem, pažemi mávají jako křídly aj. Také orientace v prostoru je lepší. Při rychlém pohybu po místnosti neporážejí předměty. To však neplatí například v momentě, kdy je dítě zaujato hrou, kdy je možnost srážky stále velká. V předškolním věku dokáže dítě napodobit i složité pohyby, používat svou sílu a relativně dobře ovládat své tělo. (Dvořáková, 2001)

Bacus (2004) ve své publikaci popisuje fyziologická specifika a motorický vývoj v předškolním období.

- ✓ **Dítě od 4 – 5 let** – výška dítěte v tomto věku se pohybuje od 97 – 110 cm, váha 14 – 20kg;

V tomto období by mělo každé dítě mít velkou potřebu tělesného pohybu, je aktivní, potřebuje dostatek prostoru, rádo si hraje na koníčky, na honěnou, rádo skáče, běhá, leze po stromech, dělá kotrmelce. V tomto období také samo dokáže sejít ze schodů a střídat při tom nohy, je dobrým chodcem a zvládne ujít i delší

procházku. V této době začíná vyhledávat hry s míčem, zvládne hodit míč správným směrem a chytit ho. Mezi 4-5 rokem se začíná také zajímat o své tělo.

- ✓ **Dítě od 5- 6 let** – výška v tomto období se pohybuje v rozmezí od 105 cm do 115 cm, váha 16-21 kg;

Od pěti let dítě zvládne skákat po jedné noze nebo snožmo, lépe drží rovnováhu a zkouší další fyzické aktivity, které jsou zaměřené na rovnováhu (bruslení, skákání přes švihadlo); dítě v tomto věku je spokojeno samo se sebou. Pohyby, které vykonává, jsou přesnější, zvládne rozlišit levou a pravou stranu, jezdí na kole, šplhá, skáče, klouže se, plíží se, leze po zemi, samo se dokáže i houpat.

Výše uvedený výčet pohybových dovedností dítěte je individuální. Je jisté, že každý se vyvíjí jinak a pokud některé dítě nějakou výše uvedenou činnost v daném věku nezvládá, neznamená to, že „není normální“. Některé děti si pohybové dovednosti a schopnosti osvojují lépe, jiné hůře. Důležité pro rodiče i vychovatele je si uvědomit, že každé dítě je osobností, která se bude od ostatních vždy něčím lišit. (Bacus, 2004)

Čelikovský (1990) uvádí tato fakta. Dítě v předškolním věku ovládá všechny základní motorické úkony a jeho pohyby jsou už jisté. Vývoj v předškolním období postupuje velmi rychle. Motorické projevy dítěte navíc ovlivňuje i prostředí, ve kterém se dítě pohybuje. To znamená, že motorika dětí v předškolním období se u různě vychovávaných jedinců liší. Od čtyř let se u dítěte postupně osamostatňuje pohyb končetin od pohybu těla. To znamená, že každá končetina může dělat jiný pohyb, dítě také ovládá stoj na jedné noze. Ve čtyřech letech dokáže dítě chodit po špičkách, rovnováha mu však ještě působí obtíže. Pětileté dítě už má rovnovážné dovednosti na dobré úrovni, vyrovnávací pohyby paží se vyskytují jen u dvou třetin dětí.

Tak, jako se s věkem zlepšuje chůze, zlepšuje se s věkem i běh. Dítě v předškolním věku běhá plynuleji, paže už dokáže držet běžecy a jeho kroky jsou krátké s rychlou frekvencí. (Čelikovský, 1990)

### 1.3 Základní motorika

V této kapitole bych se rád zastavil u pojmu „Základní motorika“. Chůze, běh, lezení aj. považujeme za fylogeneticky vytvořené pohybové modely. Někdy jsou však mylně opomíjeny a pozornost je spíše věnována až sportovním stereotypům, které se získávají učením. V raném věku, by měl být kladen důraz právě na základní motorické dovednosti, které jsou nezbytné pro život. V pohybových aktivitách nejmenších dětí je nutné zaměřit pozornost ke kultivaci elementární pohybové úrovně. Teprve na jejich základě se vytvářejí složitější pohybové dovednosti. (Dvořáková, 2006)

### 1.4 Sociální vývoj

Nejdůležitějším prostředím pro dítě předškolního věku zůstává stále rodina, která má za úkol zajistit primární socializaci dítěte. To znamená, že uvádí dítě do společenství lidí. V rodině dítě získá základní pravidla chování. Rozvoj osobnosti, socializace a individuace probíhá v interakci s dalšími lidmi. Proces socializace se skládá ze tří vývojových aspektů. Ty uvádí ve své publikaci Langmajer a Krejčířová.

1. Vývoj sociální reaktivity – vývoj emočních vztahů k lidem bližším i vzdálenějším
2. Vývoj sociálních kontrol – jde zejména o vývoj norem, které si člověk postupně vytváří na základě příkazů a zákazů
3. Osvojení sociálních rolí – tedy takových vzorců chování, které se od každého očekávají ostatními členy společnosti, a to zejména vzhledem k věku, pohlaví či společenskému postavení.

Také od dětí v předškolním věku se vyžaduje plnění odlišných rolí doma a v kolektivu druhých lidí. (Langmajer, Krejčířová 2006)

Socializaci v předškolním věku se také věnuje Vágnerová ve Vývojové psychologii. Jak uvádí, v předškolním věku se učí dítě žádoucím vzorcům, zejména tzv. prosociálnímu chování. Na rozvoji prosociálního chování se do jisté míry podílí rozvoj kognitivních kompetencí, ale i vlastní zkušenost. Zralost osobnosti předškoláka se projevuje také vznikem potřeby sociálního kontaktu s vrstevníky.

Velmi důležitým úkolem tohoto vývojového období je sebeprosazení. Dítě je ale schopné prosadit se pouze ve skupině vrstevníků. Ve vrstevnické skupině se postupně specifikují sociální role. Rozvíjí se také schopnost soupeřit, ale i spolupracovat. Dítě se snaží uplatňovat svoje schopnosti a prosazovat se mezi ostatními. Prožitek úspěšnosti je součástí osobní identity a ovlivňuje v tomto směru dětské prožívání i chování. (Vágnerová, 1999)

## 1.5 Význam hry v předškolním věku

*„Hra je základním prostředkem výchovy v předškolním období a je tvůrčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů, kam řadíme aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivý, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický a terapeutický“* (Opatřilová 2006, s. 169).

Hra plní velmi důležitou úlohu v socializačním procesu dítěte a je hlavní činností dítěte v předškolním věku. Na otázku, proč si dítě hraje, se pokoušejí odpovědět různé teorie hry, které se vytvářely už od konce předminulého století. Jedna z teorií hry říká, že hra napomáhá rozumnému a účelnému životu. Vede k osvojení pro život důležitých dovedností. Napomáhá k obnovení sil, k zotavení a k uvolnění. Takto viděl nejspíše smysl hry i Jan Amos Komenský. Druhý pohled na hru poukazuje na to, že hra má smysl sama a sobě. Je jednou ze základních potřeb člověka ve všech společnostech. Podle tohoto názoru souvisí hra se svobodou člověka a s jeho tvůrčí a uměleckou schopností.

Význam hry pro život dítěte však můžeme jen těžko vtěsnat do jedné teorie. Různé hry mají pro děti rozdílné významy. (Langmajer, Krejčířová 2006).

Hra je velmi významná pro rozvoj poznávacích funkcí dítěte. Při hře dochází k výraznému rozvoji vnímání dítěte. Při hře dochází k nácviku budoucí aktivity a pro dítě jsou důležitým zaměstnáním, která významně stimulují jeho rozvoj. Jak uvádí Mlejnek, hra je činnost, při které není podstatný její výsledek, ale důležitý je vlastní průběh hravé aktivity. (Mlejnek, 1997)

Podle Kořátkové (2007) mají děti ve hře mnoho příležitostí k sociálnímu učení. Velmi významným úkolem hry je podle ní sebepoznávání prostřednictvím reakcí druhých, porozumění i sebekázeň. Při hře se rozvíjejí komunikační dovednosti, vzájemné respektování, ale také navazování bližších přátelských vztahů, orientování a prosazování se v nich. (Kořátková, 2007)

V předškolním období dochází u dětí ke sdružující hře s dětským partnerem, ale také ke hře kooperativní. Sdružující hra se u dětí začíná objevovat kolem 4. roku. Kořátková popisuje tuto hru jako společnou činnost tří až pěti dětí, které se spolu domluví na společném tématu. Realizace hry má individuální charakter, což znamená, že během hry se děti s ostatními příliš nedomlouvají, realizují si svou verzi hry podle svých zkušeností. Rodiče i učitelky u starších předškoláků někdy význam hry zpochybňují a snaží se hru nahradit zájmovými kroužky nebo jinou smysluplnější aktivitou. Pokud je ale spontánní hra tvořivá a dobře rozvinutá, neměl by pedagog ani rodič hru přerušovat.

Kooperativní hra nabízí prostor pro uplatňování vzájemných vztahů a orientaci v nich. Předpokladem je schopnost komunikovat a porozumět druhému. Děti konfrontují vlastní, doma získaná pravidla s pravidly ostatních a vzniká tak prostor pro korekci prvních sociálních zkušeností. Roste schopnost spolupráce a radost ze společného prožitku hry. (Kořátková, 2005)

## 2 Pohybové schopnosti

Definice pohybových schopností můžeme najít v publikaci autorů Měkoty a Novosada (2005). Ti uvádějí definice od několika autorů.

Burton a Miller označují motorické schopnosti jako obecné rysy, vlastnosti, či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. „*profesor ČELIKOVSKÝ pohybovou schopností rozumí dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění.*“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 12)

Na problematiku motorických schopností existuje mnoho názorů. Zjednodušeně lze však vyčlenit pět základních pohybových schopností – koordinace, rychlost, síla,

vytrvalost a pohyblivost. Být v dobré kondici znamená dobrý stupeň rozvoje všech těchto schopností v navzájem provázaném komplexu. (Perič, 2012) Předpokladem pro dobrý výkon představují však nejen pohybové schopnosti, ale i pohybové dovednosti, které mají blízký vztah k dané sportovní disciplíně. Je však zapotřebí tyto dva pojmy rozlišit.

- ✓ **Pohybové schopnosti** – chápeme jako relativně stálé soubory genetických předpokladů k provádění pohybových činností. Sem patří síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Navenek se tyto schopnosti projevují prostřednictvím pohybových dovedností.
- ✓ **Pohybové dovednosti** – jsou pohybovým učením, praxí, získané předpoklady k provedení pohybové činnosti. (Zahradník, Korvas 2012)

Dělení motorických schopností je uvedeno v knize Měkoty, Novosada z roku 2005. Autoři dělí motorické schopnosti na tři soustavy – kondiční, hybridní a koordinační schopnosti. Pro lepší přehled uvádím následující obrázek č. 1

*Kondiční schopnosti* – jsou určovány zejména faktory a procesy energetickými. Patří sem vytrvalostní, silové a z části i rychlostní schopnosti. Kondiční schopnosti jsou podmíněné metabolickými procesy, souvisejí se získáním a přenosem energie pro výkon pohybu.<sup>2</sup>

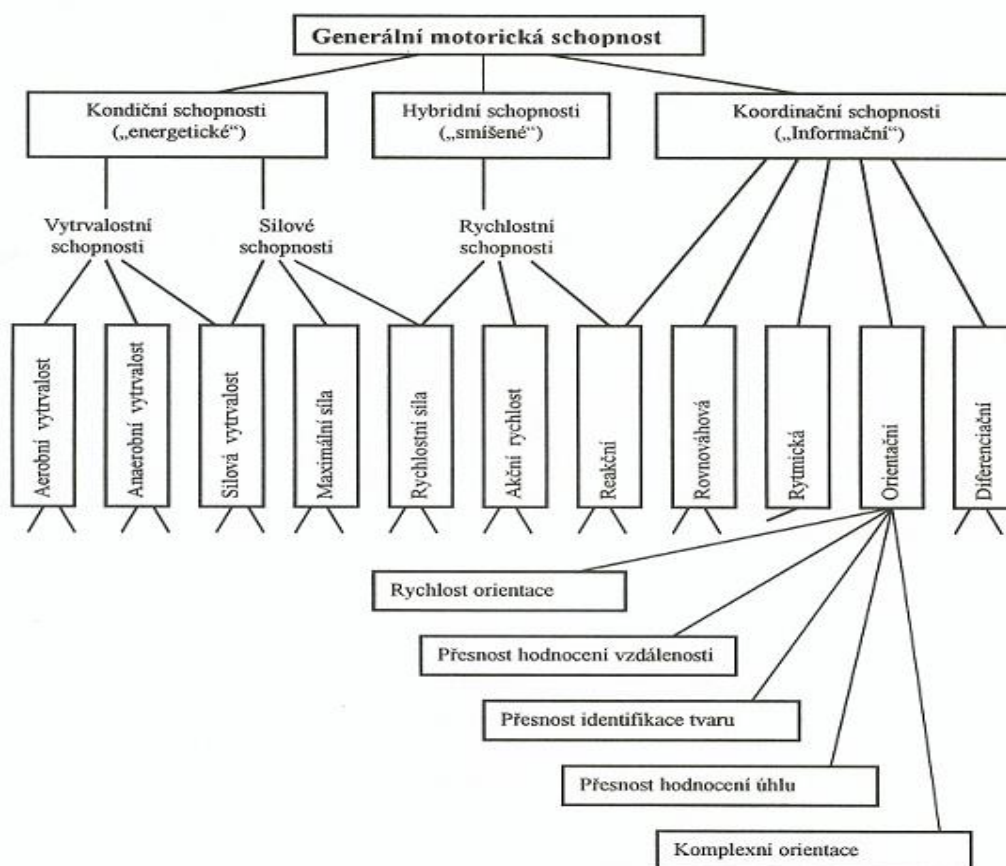
*Hybridní (smíšené) schopnosti* – souvisejí jak s procesy metabolickými, tak i s procesy regulace a řízení pohybu CNS.

*Koordinační (informační) schopnosti* – jsou spojené s řízením a regulací pohybové činnosti.

---

<sup>2</sup> <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?predmet=antro&sec=Pres>





Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností (podle Měkoty 2000)

Obr. 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005, s. 22)

Pohybové schopnosti se rozvíjí v závislosti na vývojových změnách organismu, ale podstatnou úlohu hraje i osobnost jedince. Rozvoj těchto schopností je podstatný zejména pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj. (Perič, 2012)

## 2.1 Vývoj pohybových schopností v ontogenezi

Lidský novorozenec je v porovnání s ostatními savci motoricky velmi chudě vybaven. Motorika člověka se vyvíjí v postnatálním období a vývoj pohybů probíhá v určitých stádiích. Motorické schopnosti je v průběhu tohoto vývoje nejen rozvíjejí, ale také diferencují. V osmi letech je úroveň motorických schopností podobná struktuře pohybových schopností u dospělého člověka.

Vývoj motorických schopností je závislý na zrání organismu. V souvislosti s tím je možné určit senzitivní období zvláště vhodná a důležitá pro rozvoj jednotlivých motorických schopností. Pohybové schopnosti lze výrazně ovlivnit aktivní pohybovou činností v dětství, pubertě i adolescenci. Naopak mohou být také zpomaleny nečinností. Je nutné si uvědomit, že proces rozvíjení schopností je dlouhodobý, pozvolný a probíhá mnohem pomaleji než osvojování dovedností. (Blahuš, Měkota 1983)

## 2.2 Koordinační schopnosti

*„Koordinovat znamená uspořádávat, uvádět v soulad, vnášet řád“* (Měkota, Novosad, 2005, s. 56)

Koordinační schopnosti (někdy také nazývané obratnostní) zaujímají mezi dalšími pohybovými schopnostmi zvláštní místo. To je dáno různorodostí projevů a postavením mezi ostatními pohybovými schopnostmi, protože koordinační schopnosti plní roli jakéhosi „mostu“ mezi nimi. Koordinace bývá popisována jako schopnost ovládat vlastní pohyby podle potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo úspěšně jednat v odlišných podmínkách, jde-li o rychlé motorické pohyby. Z toho lze usuzovat, že při koordinaci jsou kladeny také nároky na rychlost, přesnost pohybu či na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na vytvoření nového pohybu.

Koordinace hraje velmi významnou roli, protože se projevuje při všestranném pohybovém rozvoji, při učení se technickým základům dané atletické disciplíny, ale také při zvládání nečekaných situací. (Kaplan, Válková 2009)

U koordinačních schopností jsou zásadní nároky kladeny na řízení pohybové činnosti. Proto je tato schopnost spojována zejména s činností centrální nervové soustavy. Ta řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro konkrétní pohyb. Řadíme sem:

- ✓ *Činnost analyzátorů* – sluchový, zrakový, ale také analyzátoři ve svalech, kloubech a šlachách

- ✓ *Činnost jednotlivých funkčních systémů* – oběhový, dýchací aj, které zajišťují dostatek energetických zdrojů do svalů a buněk
- ✓ *Nervosvalovou koordinaci* – mozek prostřednictvím nervů dává pokyny kdy, jak rychle a jakou silou a na jak dlouho se mají svaly stáhnout
- ✓ *Psychologické procesy* – volní vlastnosti, pozornost a motivace.

Koordinaci dělíme na obecnou a speciální. **Obecná koordinace** – schopnost provádět účelně motorické dovednosti a to bez ohledu na sportovní specializaci. Každý sportovec by měl získat přiměřenou úroveň obecné koordinace. Se všeobecným rozvojem je nutné začít ihned, jak se dítě začne věnovat sportu. Sportovec s lepší obecnou koordinací si lépe osvojuje speciální koordinační požadavky daného sportu. Nastane-li čas pro speciální trénink, musí být již obecná koordinace na vysoké úrovni. Obecná koordinace je základem pro rozvoj speciální koordinace, proto jsou koordinační schopnosti důležité pro nácvik správné sportovní techniky.

**Speciální koordinace** – je schopnost provádět různé pohyby v daném sportovním odvětví rychle, ale také bez chyb a precizně. Tato koordinace je spojena s dovednostmi a schopnostmi, které sportovec používá při tréninku, při závodech či zápasech. Z tohoto důvodu také může být badmintonista šikovný na svůj sport, ale například na gymnastiku nešikovný. Speciální koordinace se získává pravidelným tréninkem pohybových dovedností a technických prvků a to v průběhu celé sportovní kariéry sportovce. (Perič, 2012)

Měkota, Novosad (2005) uvádí dělení koordinačních schopností dle Hirtze.

- ✓ *Schopnost orientační* – tyto schopnosti se vztahují zejména k funkcím analyzátoru zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního. Jde o sledování vlastního pohybu, ale i pohyb dalších sportovců (spoluhráčů i protihráčů v poli) nebo o vnímání náčiní v prostoru a čase ve vymezených prostorech hřišť, sportovních ploch, ringu apod. Orientační schopnosti jsou velmi důležité například při skocích do vody, při skoku o tyči, ale i v dalších sportech.

- ✓ *Schopnost diferenční* – podstata této schopnosti spočívá v rozlišení polohy těla a v dokonalém vnímání pohybu a to z hlediska času, prostoru, rychlosti i složitosti pohybu. Tato schopnost určuje, jak jsme schopni zaujmout přesnou polohu těla. Uplatňuje se v technicko-estetických sportech, ale velký význam má i ve sportovních hrách při střelbě na branku nebo na koš.
  
- ✓ *Schopnost reakční* – se vztahuje k rychlému, včasnému zahájení určité sportovní činnosti. U některých sportů, jako je například start při sprintu, jde o co nejrychlejší reakci sportovce na daný signál. V jiných případech se jedná o účelovou reakci, tj. o výběr optimální varianty v okamžiku, který je pro danou situaci nejvýhodnější. Schopnost reakce je významná zejména tam, kde je potřeba rychle reagovat na podněty z vnějšího prostředí (lyžování, sportovní hry aj.)
  
- ✓ *Schopnost rytmickou* – ta se vztahuje ke všem sportovním činnostem, jen v různé kvalitě a míře. Každý pohyb má svůj rytmus a to buď stálý, nebo proměnlivý a ten je zapotřebí si osvojit. Některé sporty se vnějšímu rytmu přizpůsobují (krasobruslení, gymnastika). Rytmická schopnost má však význam i ve sportech, které mají cyklický charakter (běh, veslování, běh na lyžích, plavání apod.) V pohybu je zapotřebí nalézt určitý rytmus, který ulehčí následné provedení.
  
- ✓ *Schopnost rovnováhy* – jedná se o schopnost udržet stabilně tělo v nestabilní poloze. Základem schopnosti rovnováhy je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spolupráci s orientačními schopnostmi. Rovnováhu rozlišujeme na statickou (na místě) a dynamickou (v pohybu). Ve sportech je rovnováha důležitá zejména v gymnastice, bruslení, krasobruslení, lyžování, ale i v úpolových sportech (zápas, judo).

Perič (2012) kromě výše uvedených, uvádí navíc ještě:

- ✓ *Schopnost spojování pohybu* – která se projevuje v různých podobách uspořádání již dříve naučených pohybových dovedností. Uplatňuje se například u gymnastických sestav či krasobruslení.
- ✓ *Schopnost přizpůsobování* – vychází z přizpůsobování se vnějším podmínkám, ve kterých se sport provádí. Podstatou této schopnosti je účelné využití schopnosti přizpůsobování a upravení sportovní dovednosti tak, aby byl podán optimální výkon – (například vodní slalom, kanoistika, lyžování apod.)
- ✓ *Učenlivost, docilita* – projevuje se kvalitou a rychlostí učení se novým sportovním dovednostem. Velký význam má tato schopnost v gymnastice, skocích do vody, krasobruslení, kde se výkonnost zvyšuje učením se nových prvků a dovedností.

Koordinační schopnosti mají poměrně složitou strukturu. Ta se promítá téměř do všech sportovních odvětví. Někde najdeme zastoupení řady těchto schopností, v jiných sportech jich je třeba jen pár. (Perič, 2012)

## 2.3 Rychlostní schopnosti

Čelikovský (1990) definuje rychlost jako schopnost provádět pohybovou činnost nebo vykonávat určitý pohybový úkol v co nejkratším čase.

Rychlostní schopnosti jsou důležitým činitelem v různých druzích sportovního odvětví. Jmenujme například atletiku, sportovní hry či úpolové sporty. Jedná se o pohybové výkony, které jsou charakterizovány vysokou až maximální rychlostí pohybu. Někdy také hovoříme o rychlostních disciplínách. Klasickým příkladem je atletický nebo cyklistický sprint. (Havel, Hnízdil 2010)

Rychlostní schopnosti ve sportu jsou spojeny s krátkým časovým úsekem, maximální intenzitou s minimálním vnějším odporem. Tyto schopnosti jsou závislé na několika oblastech, které se tréninkem dají ovlivňovat:

- ✓ *nervosvalová koordinace* – závisí na schopnosti co nejrychleji střídat kontrakci a relaxaci svalového vlákna. Nervosvalovou koordinaci lze u dětí v tréninku poměrně dobře rozvíjet.
- ✓ *typ svalových vláken* – patří k podstatným předpokladům dosažení maximální rychlosti. Rozlišujeme dva typy svalových vláken – červená, nebo-li pomalá. Ta pracují dlouho a pomalu, hůře se unaví. Naopak bílá svalová vlákna, rychlá, pracují velmi rychle, ale jenom malou chvíli, unaví se rychleji. U většiny lidí je poměr mezi červenými a bílými svalovými vlákny stejný. Špičkoví sprinteři mají přes 90% vláken rychlých. Podíl těchto vláken lze však jen velmi málo ovlivnit, protože jejich poměr je dán geneticky.
- ✓ *velikost svalové síly* – je podstatná pro mohutnost svalové kontrakce a tím i její rychlost. Rozvoj síly v tréninku není však vhodný pro malé děti. Tato oblast se v tréninku nechává až na pozdější dobu. Vhodné je začít s rozvojem síly až kolem puberty.

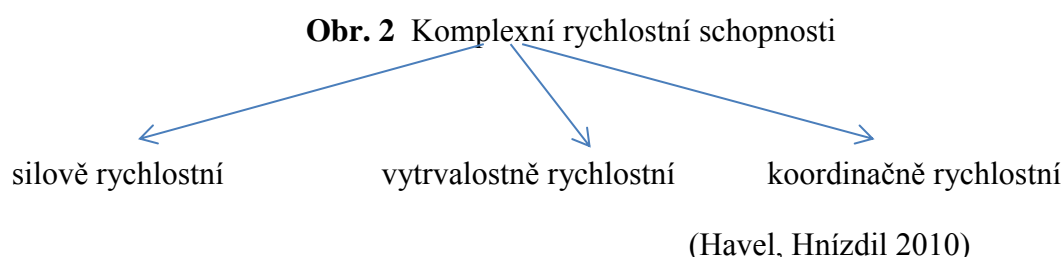
Rychlostní schopnosti lze v tréninku rozvíjet pouze omezeně, protože jsou geneticky determinovány. Uvádí se, že vliv dědičnosti je přibližně 80%. (Perič, 2012)

Podobně jako koordinační schopnosti mají i rychlostní schopnosti určitou strukturu projevující se v rychlostních pohybech. Tato struktura dělí rychlostní schopnosti do několika typů:

- a) *rychlost reakce* – je dána dobou odezvy na určitý podnět
- b) *rychlost jednotlivého pohybu* – je takzvaná rychlost *acyklická*. Jedná se o jeden pohyb, kde lze přesně rozlišit začátek a konec (hod, skok, kop aj.)
- c) *rychlost lokomoce* – nebo-li rychlost *cyklická* – běh, bruslení, jízda na kole apod. Rychlost lokomoce můžeme dále rozdělit do několika podob – *rychlost akcelpace* – co nejvyšší zrychlení, *rychlost frekvence* – co nejrychlejší

frekvence střídání či opakování pohybů (například frekvence kroků při běhu),  
***rychlost se změnou směru*** – zrychlení, slalomy, zpomalení aj. (Perič, 2012)

Ucelená rychlostní schopnost umožňuje vykonání kombinace acyklických a cyklických pohybů s maximální rychlostí (skok daleký, střelba na koš, překážkový běh aj.). Komplexní rychlostní schopnost ovlivňují schopnosti silové, vytrvalostní a koordinační. Pokud dostává činnost do jisté míry silový charakter, rychlostní schopnosti se specifikují a můžeme je označit jako silově rychlostní schopnosti. Prodlouží-li se doba trvání činnosti při požadavku maximální rychlosti pohybu, hovoříme o vytrvalostně rychlostní schopnosti. Dochází-li při pohybu k požadavku na ovlivnění rychlostních schopností koordinačními schopnostmi, pak je nazýváme koordinačně rychlostní schopnosti. Pro lepší názornost uvedl Havel, Hnízdil následující obrázek.



Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj mají v přípravě dětí velkou prioritu. Dohromady s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj právě v dětském věku. Oblast nervosvalové koordinace by měla být stimulována co možná nejčastěji. (Perič, 2012)

## 2.4 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost potřebuje každý sportovec ke svému výkonu. V některých sportech, jako je například maratón, silniční cyklistika nebo běh na lyžích apod. je vytrvalost zásadní schopností. Podle Periče (2012) je vytrvalost „*schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdelší dobu.*“ (Perič, 2012 s. 84)

Vindušková (2006) definuje vytrvalost jako schopnost provádět určitý pohyb relativně dlouhou dobu, během které nepodlehne únavě. Úroveň vytrvalosti se projevuje v následujících směrech

- umožňuje provádět velký objem pohybové činnosti zejména v rovnovážném stavu, v aerobním metabolickém režimu
- umožňuje držet potřebnou intenzitu pohybové činnosti po delší čas, zejména střední až mírnou intenzitu bez snížení její účinnosti, nebo jen s mírným poklesem vlivem únavy
- umožňuje rychlé zotavení po namáhavé pohybové zátěži, jež vznikla v důsledku velké intenzity zatížení (Vindušková a kol., 2006)

Vytrvalostní výkony bývají závislé na níže uvedených činitelích:

- na technice prováděné pohybové aktivity,
- na způsobu krytí energetických potřeb,
- na schopnosti příjmu kyslíku,
- na přiměřené tělesné hmotnosti,
- na úrovni volných vlastností zaměřených na překonání únavy,
- na rozvoji druhu vytrvalosti, jenž je rozhodující pro daný typ prováděné pohybové činnosti. (Měkota, Novosad 2005)

Vytrvalostní výkon je ovlivněn řadou faktorů, z nichž jsou nejdůležitější ty, které souvisejí s přenosem kyslíku, využitím energie a s nervosvalovou činností a ekonomikou pohybu. Tyto faktory a jejich kvalitu lze nazvat jako fyziologický profil sportovce.

Podle převládajícího metabolismu, který zásobuje svaly energií, dělíme vytrvalost do čtyř níže uvedených skupin:

- **Vytrvalost rychlostní** – doba trvání do 20-30 vteřin, laktátový anaerobní metabolismus je základním energetickým systémem zajišťující pohybovou činnost (fosfagenový systém).



- **Vytrvalost krátkodobá** – mezi 30 vteřinami a 2 (3) minutami, pohybová činnost o velké intenzitě, která je primárně zásobovaná anaerobním laktátovým systémem (rychlá glykolýza). Vytrvalost krátkodobou lze nazývat také anaerobní.
- **Vytrvalost střednědobá** – mezi 2 minutami a 8-10 minutami, od této doby zatížení je dominantní aerobní systém, ale podíl anaerobního laktátového metabolismu může být stále vysoký.
- **Vytrvalost dlouhodobá** – délka trvání se pohybuje přibližně 10 minut až několik hodin. Pohybová činnost je z více než 90 % zajišťována aerobním energetickým systémem.

Pracují-li naše svaly s vysokou potřebou kyslíku, která vytváří kyslíkový dluh, pracují tzv. **anaerobně**, což znamená s nedostatečným přísunem kyslíku. To nastává například ve chvíli, kdy běžíme co nejrychleji po relativně krátkou dobu. Pracují-li ale svaly s menší potřebou kyslíku a kyslíkový dluh je nízký, říkáme, že pracují tzv. **aerobně**. (Zahradník, Korvas 2012; Perič 2012)

V přípravě dětí využíváme hlavně aerobní (dlouhodobou) vytrvalost. Je to z důvodu, že děti jsou schopny pohybovat se buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. Jedním z hlavních problémů je efektivita tréninku. Zjišťujeme totiž, že ani silný vytrvalostní rozvoj nevede k nárůstu žádoucích parametrů vytrvalosti (čímž je schopnost využívat kyslík ve svaích). Nejlepší způsob, jak rozvíjet dlouhodobou vytrvalost u dětí je běh na takovou vzdálenost, kterou je dítě schopné uběhnout souvisle bez přerušení. V tomto případě se jedná o aerobní zatížení, kdy dochází k rozvoji aerobní kapacity, techniky běhu, ale i volných vlastností. Velkou roli zde však hraje motivace, protože samotný běh není pro děti zajímavý. Úkolem trenéra je běh zpestřit a oživit tak, aby se stal pro děti přitažlivým. (Kaplan, Válková 2009)

Při rozvoji anaerobní vytrvalosti je v tréninku na místě velká obezřetnost. Důvodem je také poněkud jiný metabolismus před pubertou než u dospělých. To se projevuje při rozvoji krátkodobé vytrvalosti. Naše svaly při tomto typu zatížení produkují zplodiny metabolického krytí (kyselinu mléčnou nebo laktát), které jsou v jistém směru negativní. Dospělí je však snáší výrazně lépe než dítě. Z tohoto důvodu se u dětí před

pubertou zatížení pro rozvíjení anaerobní vytrvalosti nedoporučuje. S jeho rozvojem začínáme až kolem 14 – 15 roku. (Perič, 2012)

## 2.5 Pohyblivostní schopnosti

Pohyblivostní schopnost můžeme také nazvat jako flexibilitu. Měkota (2005), popisuje pohyblivost jako schopnost realizovat pohyby v náležitém rozsahu, o plné amplitudě.

Perič (2012) definuje pohyblivost jako: „*předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Někdy se také užívá termínu ohebnost.*“ (Perič, 2012 s. 99)

Různé sportovní disciplíny využívají pohyblivost jiným způsobem. Některé sporty jsou závislé na maximálním kloubním rozsahu (moderní gymnastika, skoky do vody, krasobruslení aj.). Jiné sporty využívají velký kloubní rozsah jen v některých aspektech (plavání – pohyblivost v ramenním kloubu, karate – pohyblivost v kyčelním kloubu apod.) Další sporty využívají ohebnost spíše jako součást kondice, díky které mohou lépe využít ostatních pohybových schopností.

Míru pohyblivosti určitě ovlivňuje řada činitelů. Jmenujme například tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivitu reflexních systémů ve svalech a šlachách nebo sílu svalů kolem kloubu. Určitou roli zde však hraje také pohlaví (dívky mají lepší přirozenou pohyblivost než chlapci), denní doba (ráno je pohyblivost menší než odpoledne), teplota prostředí, rozcvičení apod. Úroveň pohyblivosti je důležitá nejen pro dobré výsledky v daném sportu, souvisí ale také s prevencí zranění. Zkrácené svaly mají vyšší náklonost k natržení či jinému poškození. Naopak příliš velká úroveň pohyblivosti však také není vhodná. Tzv. hypermobilita, která je nad fyziologickou kapacitu kloubu, může také přinášet negativní dopady. (Perič, 2012)

Pohyblivost můžeme rozlišovat na *statickou* a *dynamickou*. Měkota, Novosad (2005) popisují toto rozdělení následovně:

- ✓ *Statická flexibilita* – rozsah pohybu v kloubu, kterého dosáhneme pozvolným, pomalým pohybem (např. provést hluboký předklon). Ve statické pohyblivosti jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečinková cvičení).
- ✓ *Dynamická flexibilita* – je využití kloubního rozsahu při pohybové činnosti zvýšenou či normální rychlostí, cviky jsou prováděné švihovým způsobem.

Flexibilita se dále dělí na:

- *Aktivní* – flexibilita je dána silou pouze daných svalů, pohyb je prováděn pouze vlastními silami.
- *Pasivní* – flexibilita dosažená díky působení vnějších sil (terapeuta, partnera, gravitace apod.)

Pohyblivost je velice důležitá. Její význam v tréninku dětí spočívá v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení napomáhají předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla. U dnešní dětské populace se toto stává velkým problémem, proto kompenzační cvičení získávají na důležitosti. Je proto nutné věnovat pozornost rozvoji pohyblivosti v dětském věku a to ve všech sportovních odvětvích a to i v těch, které přímo nevyžadují její vysokou úroveň. Měkota, Novosad (2005) zmiňují, že senzitivním obdobím pro rozvoj pohyblivosti je asi mezi 7. a 11. rokem. (Měkota, Novosad 2005; Perič 2012)

## 2.6 Silové schopnosti

Sílu lze chápat několika způsoby. Jedním způsobem je síla definována ve fyzice, kde se dá měřit a vyjadřovat v daných jednotkách. Ve sportu ale hovoříme o síle jako o: „*schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí.*“ (Perič, 2012, s. 91) Podobně definují sílu člověka i Měkota s Novosadem (2005), kteří ji popisují jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí za pomoci svalového úsilí.

Dovalil ve své publikaci (2002) poukazuje na fakt, že většina trenérů akceptuje důležitost silových schopností. Technickou dokonalost a rychlost základních pohybových úloh je nutné doplnit vysokou úrovní silových schopností a to jak z pohledu vazby na výkon, tak z pohledu prevence poranění. (Dovalil, 2002)

Pavlík (1996) rozděluje silové schopnosti na:

- a) staticko – silové
  - krátkodobé, jednorázové staticko-silové schopnosti
  - vytrvalostní staticko-silové schopnosti
- b) dynamicko – silové
  - explozivně-silové schopnosti
  - rychlostně-silové schopnosti
  - vytrvalostně-silové schopnosti

Čelikovský (1979) rozděluje silové schopnosti na:

- Staticko – silové
- Dynamicko – silové
- Explozivně – silové

Perič (2012) rozlišuje svalovou kontrakci z hlediska průběhu pohybu na *dynamickou* – při které dochází k pohybu těla (kliky, dřepy apod.) a na *statickou*, kdy naopak k pohybu těla nedochází (vis na hrazdě, vzpor na bradlech aj.) U statické síly rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost úsilí. Dobu lze zjistit jednoduše časem, úsilí je hůře měřitelné. Lze si vypomoci tím, jak velké břemeno udržíme a po jak dlouhou dobu. Dynamickou sílu můžeme dále dělit podle tří ukazatelů, které popisují hmotnost nebo břemeno, se kterou se cvičí:

- jak **velká** je hmotnost, kterou je nutno překonat
- **kolikrát** po sobě ji zvedneme
- jak **rychle** ji budeme zvedat

Ve sportovní přípravě je častou chybou aplikování posilování dospělých na děti. To však neznamená, že by se do přípravy dětí nemělo zařazovat cvičení na rozvoj silových schopností vůbec. U posilování však platí mnohem více – pomalu a přiměřeně! S náročnějším posilovacím tréninkem lze začít až kolem 15-16 lety. Do této doby je vhodná pouze silová průprava a tzv. přirozené posilování, kdy děti překonávají překážky a přitom musí vyvinout určité svalové úsilí. (Perič, 2012)

Měkota, Novosad (2005) uvádějí, že s mírným posilováním lze u dětí začínat už mezi 8. – 11. rokem, kdy jsou již kosti dostatečně vyvinuty. Děti mohou překonávat vlastní hmotnost těla, což nazýváme přirozeným posilováním. Sem patří například úpolová cvičení, šplh, lezení, ručkování, visy nebo jednoduché cviky na hrazdě. Vždy při cvičení je důležité dbát na správné dýchání.

## 2.7 Rozvoj pohybových schopností v předškolním věku

Jak poukazuje Blahuš, Měkota (1983), lze vytipovat určitá senzitivní období vhodná pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Tak například počátek školní docházky je senzitivním obdobím pro rozvoj koordinačních schopností, ale posilovat tyto schopnosti lze již v předškolním věku. Koordinačně pohybové schopnosti je důležité po delší dobu trénovat, ale jsou stabilnější – například prostorová orientace, nebo schopnost rytmicky reagovat na daný podnět. (Dvořáková, 2007)

Doba mezi 4. až 6. rokem života se v oblasti koordinačních schopností považuje za úsek výrazných kvalitativních změn. Zlepšení je zřejmé především u ekonomiky a harmonie pohybu. Toto období života bývá označováno jako období motorické koordinace. (Havel, Hnízdil 2009)

Choutka (1991) doporučuje při rozvoji koordinačních schopností uplatňovat následující metodická opatření. Tato opatření lze zařazovat i do tělesné výchovy v mateřské škole. Vždy je nutné brát v úvahu věk a schopnosti dětí ve skupině.

- a) tělesná cvičení provádět v různých obměnách
- b) tělesná cvičení provádět v měnících se vnějších podmínkách
- c) kombinovat již osvojené pohybové dovednosti
- d) cvičení provádět v rychlosti, s výběrem variant a stupňováním složitosti
- e) během cvičení dostávat dodatečné informace
- f) tělesná cvičení provádět po předchozí zátěži.

Silová schopnost – je limitována zejména průřezem svalu a počtem svalových vláken. Silové schopnosti tvoří základ všech pohybů a tedy i svalové zdatnosti. Silové schopnosti je důležité přiměřeně rozvíjet od nejmladšího věku, ale je nutné si uvědomit, že v předškolním věku nejsou podmínky pro maximální rozvoj síly. V tomto období není dokončena osifikace a svaly dětí obsahují hodně vody. Z tohoto důvodu je silové zatěžování omezeno. Zátěže se nepoužívají, cvičí se s vlastním tělem, omezuje se i statická zátěž a lokální posilování. (Dvořáková, 2007)

Pohyblivostní schopnosti - jsou limitovány stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů. Děti obvykle nebývají omezeny v kloubech, ale začíná se projevovat sedavý způsob života, který má za následek zkrácení některých svalů a tím i omezení pohyblivosti. Senzitivní období pro rozvoj flexibility je až kolem desátého roku (Havel, Hnízdil 2009).

Rychlostní schopnosti – jsou výrazně podmíněny geneticky a jsou limitovány vedením vzruchů a složením svalů. Předpoklady pro zlepšování rychlosti v pohybu se vyvíjejí poměrně brzy. Jak uvádí Dvořáková (2007) – „*u tříletého dítěte je zřetelná dlouhá doba zpracování a vedení vzruchu. U šestiletého je zřetelný výrazný posun v těchto aspektech, který souvisí s uvedeným dozráváním centrální nervové soustavy a myelinizací vláken.*“

V předškolním věku musí být požadavky přiměřené. Pohybové úkoly, které dítě provádí, musí být navíc jednoduché a dítě je musí umět, aby se pohybový úkol nestal pro dítě obtížný a stresující.

Vytrvalostní schopnosti – předškolní děti mají vytrvalost v podstatě na horní hranici svých individuálních možností (Perič, 2012) Optimální rozvoj vytrvalostních schopností přichází až později, ale pokud si děti sami určují tempo a intenzitu, snášejí vytrvalost poměrně dobře. (Dvořáková, 2007)

Obratnostní schopnosti – obratnostní schopnosti lze dobře rozvíjet již v předškolním věku. Senzitivní období pro rozvoj této schopnosti přichází na prvním stupni ZŠ. Mezi

obratnostní schopnost lze zařadit i schopnost rovnováhy, orientaci v tělesném schématu, prostorovou orientaci, rytmičnost nebo harmonii pohybu. Vnímání a uvědomování si svého těla je důležitou součástí obratnosti. Pro rozvoj obratnostních schopností v předškolním věku můžeme zařadit například chůzi po čáře – chodidlo před chodidlo, chůzi po nízké kladině (lavičce), ale také přeskoky, podlézání, podbíhání, přeskoky švihadla aj.

### **3 Specifika sportovní přípravy dětí v předškolním věku**

Každé dítě poznává, získává zkušenosti, seznamuje se se světem, navazuje kontakty, prožívá, vyjadřuje své emoce a myšlenky pohybem. V batolecím i předškolním období jsou to rodiče, kdo jsou pomocníky a obdivovateli dětí při jejich pohybových činnostech. Každé dítě potřebuje získat pohybové dovednosti a zkušenosti z lezení na prolézačkách, z lezení po stromech, z běhání venku či v lese apod. Děti, které toto v dětství nezažijí, budou mít oproti dětem, které toto zažívají, velkou ztrátu. Nedostatek příležitosti k pohybu v raném věku lze v budoucnu jen těžko dohonit. Přínos a smysl společného cvičení rodičů s dětmi je nejen v tom, že vede ke zdraví a k dobré kondici dětí i rodičů, ale také v tom, že je prostředkem společných zájmů, prožitků, radosti, vzájemného povzbuzení, respektu, porozumění a důvěry.

Děti v předškolním věku mají touhu hýbat se, hrát si nebo závodit. Výkon je ale až na druhém místě. Na prvním místě stojí radost z pohybu samotného. Pro dítě je důležité pohybu se účastnit, běhat, házet, skákat či střílet góly. Pohyb samotný i hraní bez velkých výkonů také nazýváme sport. Není nutné spíchat ke skutečné sportovní specializaci. Důležitější je dát dětem šanci zdokonalovat své první dovednosti, aby je dostatečně zvládaly a to i v těžších podmínkách a následně je mohly využít pro složitější pohyby. Předškolní dítě začíná pomocí pohybu ovládat jednak samo sebe, ale také svět kolem. Úkolem rodičů, případně cvičitelů je pomoci, aby dítě zvládlo základní pohybové dovednosti bez problémů, zdravě a sebejistě. Právě pomocí těchto pohybů se rozvíjí nejen pohybové schopnosti, ale také psychika a sociální stránka dítěte. (Dvořáková, 2001)

Perič (2012) upozorňuje na důležitou skutečnost. Sportovní příprava dětí nevychází z filozofie tréninku dospělých. Sportovní příprava dětí má úplně jiná východiska, která spočívají zejména na rozvoji pohybových schopností a dovedností. U dětí by měl být trénink zaměřen podle toho, kolik dovedností a v jaké kvalitě děti zvládnou, jak jsou šikovné a jak je sportování těší. Při sportovní přípravě je velmi důležité si uvědomit, že děti si potřebují především hrát a bavit se. To znamená, že sportování u dětí je zaměřené nejen na rozvoj schopností a dovedností, ale také na prožitek, radost z pohybu a přátelskou atmosféru.

### 3.1 Omezení v předškolním věku

V předškolním věku ještě není dokončen vývoj kostry, není dokončená osifikace ani dostatečně zpevněné kloubní spojení. Z tohoto důvodu není vhodné jednostranné zatěžování, což je třeba i stání či sezení. Je nutné brát i ohled na nedokončený vývoj kloubů a jejich nedostatečné zpevnění. Z tohoto důvodu by se nemělo dítě tahat pouze za nohy či za ruce. I zvednutí dítěte za jednu horní končetinu je pro zápěstí a rameno velký nápor. Nezpevněné kloubní spoje není vhodné zatěžovat extrémním uvolňováním, při kterém dochází k nefyziologickému zvětšování rozsahu pohybu. Některé tyto pohyby a cviky, jako je například věšení se na prolézačky, dělají děti spontánně. Zvládají-li tuto činnost bez dopomoci, není nutné jim v tom bránit. Svaly kolem kloubů se takto přiměřeně zpevňují. Chybné je však dítě do cvičení ve visech a vzporech nutit a v těchto polohách je přidržovat. Častým opakováním by mohlo dojít k poškození kloubů.

Nejen v předškolním věku by si rodič či pedagog měl dát pozor na přeceňování či naopak podceňování dítěte. Neměli bychom dítě přeceňovat, protože to by mohlo mít za následek úraz, ale ani podceňovat, protože to vzbuzuje v dítěti nízkou sebedůvěru, strach z nového a z pokusů o dosažení úspěchu. Důležité, i když mnohdy těžké, je najít určitý kompromis. Snahu po větším výkonu lze podpořit tak, že dítěti poskytneme pomoc či vhodnou záchranu.

V řadě sportů se vyskytují určitá problémová cvičení, která se objevují již v předškolním věku. Jmenovat můžeme například kotoul vpřed, kdy se zpočátku dítě



nešikovně staví na hlavu, což ze zdravotních důvodů není dobré. V tomto případě není vhodné cvik zakazovat, ale co nejdříve je správně naučit, poskytnout vhodnou pomoc, ale i začlenit do sportovní přípravy kompenzační cviky. V předškolním věku je vhodné zařazovat do tréninku asi 90% všestranného tělesného rozvoje a jen malá část by se měla věnovat specifickému tréninku. Jednostranná specializace v předškolním věku není vhodná a může mít neblahý vliv na psychickou i tělesnou stránku dítěte. (Dvořáková, 2001)

Také Tomáš Perič (2012) upozorňuje na několik sportovních situací, kterých by se měly děti při sportování vyvarovat. Přestože se Perič primárně nezabývá dětmi předškolního věku, některé jeho rady lze aplikovat i na toto období. Jmenujme například nevhodné jednostranné zatěžování dětí, kdy dochází k přetěžování některých složek pohybového systému. Například nevhodným tréninkem ve fotbale či hokeji (který trénují již děti v předškolním věku) může být přetěžována hrudní a bederní páteř, nebo dolní končetiny. Jednostranné zatěžování svalů vede také ke svalové dysbalanci v oblasti páteře a kloubů. Ty vznikají tendencí některých svalových skupin ke zkrácení a jiných více k ochabnutí. Podle Periče je také nebezpečné přetěžování kloubů nebo hypermobilita, o které se také zmiňuje Dvořáková viz. výše. Aby se všem těmto nedostatkům ve sportovní přípravě předcházelo, je nutné ve všech sportovních oblastech zařazovat vhodná kompenzační cvičení.

### 3.2 Motivace

Motivace je v pedagogickém slovníku popsána jako „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:*

- 1. vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání;*
- 2. zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem;*
- 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků;*
- 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 127)

Dnešní děti postihuje lenost. U předškolních dětí to není ještě tak hrozné, jako u těch starších. U předškoláků je pohyb biologickou potřebou, kterou musí dítě uspokojit. S přibývajícím věkem však pohybová aktivita upadá a je to často dáno důsledkem špatného rodičovského vzoru. Děti se totiž učí především tak, že napodobují své rodiče. Proto, aby se děti nepřestávaly hýbat, je potřeba je vhodně motivovat. Ve sportovní přípravě předškolních dětí je motivace velmi důležitá. Hlavní úkol je prožitkový:

dítě by prostřednictvím sportu a pohybu mělo zažít legraci, hrát si, zažít něco, na co bude rádo vzpomínat.

Aby byl sportovní prožitek příjemný, je zapotřebí stav přiměřeného vzrušení. Je-li toto rozrušení malé, poté nás většinou činnost nudí a výsledek prožitku je spíše negativní. V opačném případě, tedy je-li rozrušení příliš velké, může přejít až do strachu nebo úzkosti. Každé dítě má hladinu rozrušení nastavenou jinde. To je dáno především jeho temperamentem. (Perič, 2012)

### 3.3 Pedagogické a trenérské zásady u dětí v předškolním věku

Jiří Nechvátal (2006) uvádí ve své publikaci určené pro trenéry atletické školky několik důležitých zásad, které je nutné dodržovat při tréninku předškolních dětí.

1. **Zásada uvědomělosti** - děti si musí uvědomit, co přesně mají cvičit. Ne vždy v tomto věku pochopí cvičení hned napoprvé. Důležitý je nejen přiměřený výklad a názorná ukázka, ale i volba vhodné metody nácviku. To vše pomáhá k uvědomělému přístupu předškolních dětí ke cvičení. Trenér by měl vždy stimulovat aktivitu dětí a udržet jejich pozornost. Je zcela nevhodné, aby děti které odcvičily odbíhaly a hrály si mimo stanoviště. Děti se cvičení musí aktivně účastnit po celou dobu tréninku. Po několika trénincích se děti částečně osamostatňují.
2. **Zásada názornosti** – je u předškolních dětí velmi důležitá, protože v tomto věku si děti ještě nedokáží představit, jak cvičení správně vykonat. Trenér by měl vždy cviky ukázat. U předškolních dětí je vhodné, aby měl trenér pomocníka, který buď cviky předvádí, nebo dohlíží na děti v momentě, kdy trenér cvik předvádí.

3. ***Zásada soustavnosti*** – vždy postupujeme od známých cvičení k neznámým, od jednoduchých ke složitějším. Až ve chvíli, kdy si je trenér jist, že děti daný cvik zvládají, může teprve přistoupit k dalšímu cviku. K některým cvičením vede delší cesta, kdy se děti nejprve s jednotlivým náčiním seznamují, poté se teprve cvičení spojuje do složitějších celků.
4. ***Zásada přiměřenosti*** – při volbě pohybových aktivit se vždy musí respektovat psychický a fyzický vývoj dětí, jejich pohybové dovednosti a schopnosti, ale i individuální zvláštnosti každého cvičence.
5. ***Zásada trvalosti*** – cvičení se musí opakovat tak, aby si děti efektivně zapamatovaly pohybové dovednosti tak, že si je kdykoliv dokáží vybavit a prakticky je použít. Důležité je důkladně plánovat tréninkový proces, stupňovat přiměřené požadavky, cvičení obměňovat a kontrolovat dosaženou úroveň.

### 3.4 Cíle sportovní přípravy dětí předškolního věku

Perič (2012) stanovuje tři základní priority v pohybové přípravě dětí.

1. ***nepoškodit dítě*** – někdy jsou děti nevhodně zatěžovány, což může vést k poškození fyzickému i psychickému. Fyzické poškození se může projevit například skoliózou páteře, předčasnou osifikací kostí nebo nejrůznějšími kostními výrůstky. Psychické poruchy nejsou patrné na první pohled, o to jsou však nebezpečnější. Dlouhodobá frustrace, nebo podceňování dítěte mohou vést k pozdějším depresím.
2. ***vytvořit pozitivní vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě*** – význam sportu pro život je samozřejmý. Nedostatek sportu je příčinou řady civilizačních chorob (diabetes, obezita, vysoký krevní tlak aj.). Přiměřená sportovní aktivita může těmto chorobám předcházet. Z tohoto důvodu je zapotřebí už v dětství vytvářet v dětech pozitivní vztah k pohybu.

3. *vytvořit základy pro pozdější trénink* – v tréninku dětí je nutné zaměřit se na zvládnutí základních požadavků daného sportovního odvětví.

***Rámcový vzdělávací plán pro předškolní vzdělání (RVP-PV)***<sup>3</sup>, uvádí další cíle, kterých by mělo být dosaženo v rámci předškolního vzdělávání v oblasti „*Dítě a jeho tělo*“. Pedagog by se měl zaměřit na podporu růstu a neurosvalového vývoje dítěte, měl by podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat fyzickou zdatnost, zdravotní i pohybovou kulturu. Důležité je také rozvíjet pohybové a manipulační dovednosti a vést dítě ke zdravým návykům a postojům.

Jmenujme některé z dílčích vzdělávacích cílů této oblasti:

- ✓ dítě by si mělo uvědomovat vlastní tělo
- ✓ pohybové schopnosti a dovednosti by se měly dále rozvíjet stejně jako jemná a hrubá motorika
- ✓ dítě by se mělo učit ovládat pohybový aparát a tělesné funkce
- ✓ rozvíjet fyzickou a psychickou zdatnost dítěte
- ✓ osvojit si přiměřené praktické dovednosti
- ✓ osvojit si poznatky a dovednosti podstatné k podpoře zdraví

Aby byly výše uvedené cíle rozvíjeny, pedagog by měl dítěti nabízet – lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky, lezení, poskoky), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh těla na místě) a další aktivity (turistika, gymnastika, míčové hry, sezónní činnosti). Významné je také zařazování smyslových a psychomotorických her, činnosti k poznávání lidského těla, činnosti relaxační a odpočinkové, činnosti směřující k prevenci úrazů apod.

### 3.5. Rozvoj pohybových kompetencí v předškolním věku

Dvořáková (2002) popisuje kompetence, které si předškolní děti prostřednictvím pohybových aktivit osvojují:

#### **I. Pohybové dovednosti**

##### **Lokomoční**

---

<sup>3</sup> [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf)

- ✓ Pohyby různými způsoby a různými směry a to i podle pokynů. Tyto pohyby mohou být různého druhu – lezení, plazení, ale také chůze, běh, skoky, poskoky či převaly. Některé pohyby časem ustupují – například lezení, jiné se zase zdokonalují – např. běh.
- ✓ Pohybování se různými způsoby mezi i přes překážky. Aby se lokomoční dovednosti zlepšovaly, je nutné připravit různé podmínky a prostory – nářadí, prolézačky apod.
- ✓ Poskakování a skákání různými způsoby v různých kombinacích. U dětí předškolního věku nacvičujeme nejprve skoky malé a nízké. Cvičíme houpy v kolenou a motivujeme k přeskoku čáry apod. Vhodné je děti motivovat vhodnou říkankou. Při nácviku skoků lze také využít nejrůznějšího nářadí. Jmenujme například žíněnky – skok ze žíněnky na žíněnku, přičemž vzdálenost mezi žíněnkami se zvětšuje.
- ✓ Skákání do různých směrů (např. skákání z obruče do obruče, skákání panáka adpo.) přeskakování překážek, vyskočení a seskočení z překážky.
- ✓ Pohybování se různými způsoby v prostoru, různými pohyby a polohami částí těla. Využít můžeme rytmizované skoky, poskočný krok, cval vpřed, cval stranou aj.
- ✓ Pohybování se s partnerem ve skupině ve vzájemné spolupráci.
- ✓ Podřizování lokomoce rytmu a hudbě.
- ✓ Pohybování se v prostoru v různém prostředí (voda, sníh apod.).

### **Nelokomoční**

- ✓ Zaujímání různé polohy podle pokynů (dítě musí znát názvy částí těla, poloh, pohybů). V těchto typech cvičení je zastoupena i kognitivní složka. Děti se díky těmto činnostem seznamují se svým tělem a pojmenovávají jeho části. Postupně se učí rozeznávat pravou a levou stranu.
- ✓ Pohybování se kolem různých os svého těla.
- ✓ Pohyby těla dokázat podřídít hudbě.
- ✓ Dokáže udržovat rovnováhu v různých polohách.

Mezi nelokomoční dovednosti patří změny poloh a pohyby částí těla. Čím je vnímání těla lepší, tím se také lépe ovládá v nezvyklých situacích.

### **Manipulační**

- ✓ Manipulace s různým náčiním a s různými pomůckami.
- ✓ Odhadnout pohyb náčiní a tomu přizpůsobit i vlastní pohyb.
- ✓ Spolupracovat ve skupině při ovládání náčiní.
- ✓ Umět využít pomůcky k pohybu v různém prostředí.

S vývojem motoriky se rozvíjí i schopnost manipulovat s různými předměty a ovládat je. Důležité je si uvědomit, že manipulovat s předměty lze i dolními končetinami, s čímž souvisí rovnováha a schopnost ovládat i dolní končetiny. Stejný význam má také ovládání předmětů pomocí další pomůcek (hokejkou, pálkou apod.). Tato cvičení jsou nejen dobrou přípravou pro některé sporty, ale také pro běžný život (například ovládání počítačové myši). (Dvořáková, 2006)

## **II. Tělesná zdatnost**

„Zdatnost je faktorem zdraví. Je charakterizována jako schopnost vyrovnávat se s vnějšími vlivy z hlediska organismu co nejefektivněji a to v oblasti tělesné, psychické i sociální.“ (Bunc in Dvořáková, 2007, s. 19)

V oblasti tělesné zdatnosti se rozvíjejí tyto kompetence:

- ✓ Umět se pohybovat po delší čas jednoduchými lokomočními pohyby.
- ✓ Zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž.
- ✓ Zvládnout zpevnit a uvolnit své tělo podle názoru.
- ✓ Dokázat protáhnout své tělo podle názoru.

## **III. Kognitivní a afektivní oblast**

Pohybové činnosti by měly ovlivňovat kognitivní i afektivní oblast dítěte. Výchovný dopad mají zejména tehdy, jsou-li tyto činnosti spojeny s emocemi a prožitky. Cílem

vychovatelů je, aby tyto emoce byly pozitivní. Vychovatel (pedagog), by měl být spíše pomocníkem a spoluhráčem, který nabízí dětem různorodé činnosti. Důležité je navíc vytváření takových podmínek, které vedou děti k vlastnímu objevování a poznávání. Cvičení by navíc mělo vést děti k sebepoznávání a sebeuvědomování. Dvořáková (2002) jmenuje v kognitivní a afektivní oblasti níže uvedené kompetence:

- ✓ Dítě zná různé části svého těla a umí je pojmenovat.
- ✓ Rozezná směry vzhledem ke svému tělu.
- ✓ Ví o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, ví, že pohyb prospívá zdraví.
- ✓ Ví, že síla svalů umožňuje pohyb.
- ✓ Ví, že tělo by mělo být pružné, aby bylo pohyblivé a zdravé.
- ✓ Zná pojmy, které jsou spojené s pohybem a sportovním prostředím.
- ✓ Zvládne dodržovat určená pravidla.
- ✓ Spolupracuje ve hře a dalších sportovních činnostech, respektuje ostatní.
- ✓ Nebojí se v různém prostředí a nebojí se vyjádřit svůj názor.
- ✓ Má radost z pohybu.

Aby byly výše uvedené kompetence naplněny, je důležité postupně zaměřovat pozornost dětí na vlastní tělo a na děje, které v něm probíhají. Díky poznání sebe sama mohou děti poznávat svět kolem nich. Na vnímání svého těla jsou zaměřena relaxační a dechová cvičení. V nich je zastoupena i složka kognitivní, kdy se děti seznamují se svým vlastním tělem. (Dvořáková, 2006)

## **II PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4 Cíle, úkoly a hypotézy**

#### **Hlavní cíl práce**

Cílem diplomové práce, je vytvořit a v praxi ověřit soubor her pro rozvoj pohybových schopností prostřednictvím her s atletickými dovednostmi.

#### **Dílčí cíle**

1. Pomocí motorických testů zjistit úroveň pohybových schopností dětí předškolního věku na počátku a na konci experimentu.
2. Porovnat úroveň pohybových schopností u dětí, které se účastní pravidelného sportovního kroužku, do kterého jsou zařazeny hry s atletickou tematikou a dětí, které tento kroužek nenavštěvují.

#### **Úkoly praktické části**

Úkol praktické části diplomové práce:

- sestavit skupinu dětí předškolního věku (tj. 5 - 6 let), které se budou účastnit sportovního kroužku, obsahujícího hry rozvíjející pohybové schopnosti s atletickou tematikou
- sestavit kontrolní skupinu dětí předškolního věku, které tento kroužek nenavštěvují
- ověřit úroveň pohybových schopností na počátku experimentu u obou sestavených skupin
- sestavit soubor her rozvíjejících atletické dovednosti
- ověřit vytvořený soubor her rozvíjejících atletické dovednosti v praxi, tzn. využít tyto hry v rámci zájmového kroužku a po skončení zájmového kroužku ověřit úroveň pohybových schopností u obou skupin
- zhodnotit a porovnat výsledky pohybových schopností u obou skupin



## **Cílová skupina**

Soubor her byl sestaven pro děti předškolního věku.

## **Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří dvě skupiny dětí předškolního věku.

Výzkumná skupina A je složena z dětí předškolního věku, narozených 2008 – 2009.

Tyto děti navštěvují zájmový kroužek „Sportovní příprava“, který byl v letošním roce otevřen při mateřské škole Sluníčko v Milevsku. Tyto děti se scházejí 1x týdně v tělocvičně místní základní školy. Skupinu tvoří 21 dětí, z toho je 8 dívek a 13 chlapců.

Některé z těchto dětí navštěvují mimo tohoto sportovního kroužku také jiné sportovní aktivity. 3 chlapci docházejí pravidelně na hokejové tréninky, jeden chlapec chodí 1x týdně na plavání, 2 chlapci docházejí 1x týdně do Sokola. Do Sokola také chodí pravidelně tři dívky a jedna dívka začala pravidelně trénovat gymnastiku.

Kontrolní skupinu B tvoří 18 dětí předškolního věku narozených 2008 – 2009. Tyto děti navštěvují MŠ Bernartice. Z těchto 18 dětí je 10 dívek a 8 chlapců. Tyto děti nebyly zařazeny do kroužku „Sportovní přípravy“ při MŠ Sluníčko. Z dotazování rodičů vyplynulo, že 5 z těchto dětí navštěvuje pravidelně 1x týdně místní Sokol.

## **Hypotézy**

**H1 Předpokládám, že úroveň pohybových schopností na počátku experimentu bude u skupiny A nižší, než po skončení experimentu.**

**H2 Předpokládám, že úroveň pohybových schopností u skupiny A bude po skončení experimentu vyšší než u skupiny B.**

**H3 Předpokládám, že úroveň pohybových schopností a motorických dovedností lze vhodným tréninkem rozvíjet.**

## 5 Metodika sběru dat

Měření pohybových dovedností dětí předškolního věku na počátku experimentu proběhlo v období od 1. 11. 2014 do 14. 11. 2014. Rodiče dětí byli o projektu informováni a s měřením souhlasili. V tomto období byly testovány děti výzkumné i kontrolní skupiny. Měření pohybových schopností po ukončení experimentu se konalo ve dnech 1. 6. 2015 – 14. 6. 2015. Data byla zaznamenána do připravených tabulek a následně zpracována v programu MS Excel. Sběr dat u obou skupin jsem provedl osobně s pomocí přítomného pedagoga. Délka experimentu byla sedm měsíců a délka jedné cvičební jednotky trvala 60 minut, jedenkrát týdně. Struktura cvičební jednotky se skládala z vybraných her a dalších pohybových aktivit a cvičení.

### **Metody měření**

V České republice patří mezi nejužívanější testy pro identifikaci rychlostních schopností běh na 20 m (Pařízková, Berdychová a kol. 1981, Junger, Belej 1999 in Dvořáková 2014). Pro diagnostiku silových schopností se užívají testy: skok do dálky z místa (Pařízková 1982, Junger, Belej 1999 in Dvořáková 2014). Při testování koordinačních schopností je užíváno několik testů. Jedním z nich je například házení či chytání míčku (Berdychová, Pařízková a kol., 1981, Junger, 2000, Ružbarská, Turek, 2007 in Dvořáková 2004).

Pro získání potřebných dat jsem vybral níže uvedené testy základní motoriky a to z důvodu snadného měření a vhodnosti užití těchto testů v předškolním věku.

#### **Běh na 20 m**

Měřený sportovec se postavil na vyznačenou startovní čáru. Po zvukovém signálu vystartoval a co nejrychleji běžel až do cíle vyznačeného cílovou čarou. Každý měl dva pokusy, přičemž lepší čas byl započítáván. Výsledek se zapisoval v sekundách a setinách sekund.

### Skok z místa

Měřený sportovec se postavil na vyznačenou startovní čáru. Na povel skočil snožmo vpřed. Měřila se vzdálenost mezi startovní čarou a místem doskoku, tj. nejbližším bodem ke startovní čáře. Každý sportovec měl tři pokusy, počítal se ten nejlepší. Výsledek je zapisován v celých centimetrech.

### Hod tenisovým míčkem pravou rukou

Sportovec se postavil na startovní čáru a horním obloukem levou či pravou rukou na povel odhodil tenisový míček co nejdále. Výsledek byl měřen od startovní čáry k místu dopadu tenisového míčku. Každý měl tři pokusy, nejlepší pokus byl zaznamenán v centimetrech.

## **Vyhodnocení a zpracování výsledků měření**

Výsledky měření byly zaznamenány do tabulek vytvořených v MS Word. Výsledky motorických testů jsem rozdělil do tabulek dle pohlaví a příslušnosti k experimentální skupině A a B. Následně byly všechny kategorie vyhodnoceny dohromady.

Každé dítě obdrželo kód. Ten je tvořen 4 údaji:

- Chlapec 1      Dívka 2
- Věk, kterého testované dítě dosáhlo k datu úvodního testování
- První písmeno křestního jména
- První písmeno příjmení

(např. chlapec Emanuel Malý, kterému v den úvodního měření bylo 5 roků by obdržel kód: 15EM).

Tabulky obsahují výsledky testování na počátku experimentu, na konci experimentu, zda-li dítě dosáhlo zlepšení (ANO/NE) a míru zlepšení.

## **Metody hodnocení her**

### **Pozorování**

*„Pozorování by se dalo obecně definovat jako smyslová percepce okolního světa. Je to cílevědomé, soustavné a plánovité vnímání jevů a procesů, které směřuje k odhalení podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti.“<sup>4</sup>*

Na základě pozorování hodnotím časovou, organizační a fyzickou náročnost hry.

### **Metodu škálování**

*„Pomocí škálování lze posuzovat (měřit) jinak neměřitelné kvality určitých jevů tak, že k posuzované hodnotě daného jevu přiřazujeme určitou kvantitativní hodnotu na škále.“ (Pelikán 2011, s. 127)*

U každé hry si pokládám stejné otázky, které hodnotím na následující hodnotící škále 1 – 3.

Hra rozvíjí rychlost, obratnost, sílu a vytrvalost.

- 1 – rozvíjí
- 2 – částečně rozvíjí
- 3- nerozvíjí

Podle délky hry hodnotím časovou náročnost následovně:

- Časová náročnost:    malá (5-10 min.)    střední (10-15min)    vysoká(15-25min)

Podle náročnosti na přípravu a organizace hodnotím tzv. organizační náročnost.

- Organizační náročnost:    nízká                      střední                      vysoká

Na základě pozorování hodnotím také fyzickou náročnost hry a to třemi stupni.

---

<sup>4</sup> Pozorování. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pozorov%C3%A1n%C3%AD>

- Fyzická náročnost: nízká (běžný lehce zvladatelný pohyb) střední (určité fyzické vypětí) vysoká (fyzicky náročný pohyb)

## **Klíč výběru her**

Při výběru her jsem si stanovil několik základních kritérií.

1. Hra musí rozvíjet alespoň jednu pohybovou schopnost
2. Hra musí být vhodná a snadno pochopitelná pro děti předškolního věku
3. Hru je možné hrát v tělocvičně
4. Hra zapojuje co největší počet dětí (děti jsou aktivní po většinu času, kdy je hra hrána)

## **6 Výsledková část**

### **Hodnocení her**

Popis jednotlivých her je uveden v příloze č. 1.

#### **1. Míčková sprcha**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	5x

## **2. Úkryty**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	Vysoká
Organizační náročnost	Vysoká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## **3. Chraň svou kuželku**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

#### **4. Myslivec střílí na zajíce**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	3
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

#### **5. Biatlon**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	střední
Organizační náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## **6. Na pukavce**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	8x

## **7. Vytloukaná**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	3
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	4x



## **8. Kam dohotíte?**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	3
Vytrvalost	3
Síla	2
Obratnost	3
Časová náročnost	střední
Organizační náročnost	střední
Fyzická náročnost	nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	1x

## **9. Střelnice**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	3
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	3
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	střední
Fyzická náročnost	nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

## **10. Lekniny**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	3
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	Střední
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	5x

## **11. Parkur**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	Vysoká
Organizační náročnost	Vysoká
Fyzická náročnost	Střední
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

## **12. Na vodníka**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	1
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	Nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	4x

## **13. Skokanský souboj**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	Nízká
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

#### **14. Kroužící lano**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	5x

#### **15. Přeskakování potoka**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	2
Síla	2
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

## **16. Závody žabáků**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	1
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	vysoká
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## **17. Skákání sem a tam**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	1
Časová náročnost	Střední
Organizační náročnost	Střední
Fyzická náročnost	Střední
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## **18. Do vody, z vody**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	1
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	4x

## **19. Čápi a žáby**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	1
Obratnost	1
Časová náročnost	střední
Organizační náročnost	Nízká
Fyzická náročnost	Vysoká
Opakování hry v průběhu experimentu	5x

## **20. Černí a bílí**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	2
Obratnost	1
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	8x

## **21. Veverčí honička**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	3
Obratnost	1
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	6x

## **22. Kolíčková honička**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	3
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	4x

## **23. Ocáskovaná**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	2
Síla	3
Obratnost	1
Časová náročnost	střední
Organizační náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	3x



## **24. Na Mrazíka**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	3
Obratnost	1
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	9x

## **25. Víčkovaná**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	1
Síla	3
Obratnost	2
Časová náročnost	střední
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	3x

## **26. Na spícího obra**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	1
Vytrvalost	2
Síla	3
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## **27. Přebíhaná**

POHYBOVÁ SCHOPNOST	HODNOCENÍ
Rychlost	2
Vytrvalost	1
Síla	3
Obratnost	2
Časová náročnost	malá
Organizační náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední
Opakování hry v průběhu experimentu	2x

## HODNOCENÍ HER - SHRUTÍ

### A) Hry na rozvoj hodů

Tabulka č. 1

	<i>NÁZEV HRY</i>	<i>SILOVÉ SCHOPNOSTI</i>	<i>KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI</i>
1	Míčková sprcha	X	X	X	X
2	Úkryty	X	X	X	X
3	Chraň svou kuželku	X	X		X
4	Myslivec střílí na zajíce	X	X		
5	Biatlon	X	X	X	X
6	Na pukavce	X	X		X
7	Vytloukaná	X	X		X
8	Kam dohodíte?	X			
9	Střelnice	X	X		

V tabulce č. 1 uvádím hodnocení her, zaměřených na rozvoj hodů. Některé hry rozvíjejí všechny pohybové schopnosti. Například „Míčková sprcha“ je vhodná pro rozvoj silových, koordinačních, vytrvalostních i rychlostních schopností. Rozvoj vytrvalostní schopnosti u této hry je závislý na časové náročnosti hry. Podobně hra „Úkryty“ nebo „Biatlon“ rozvíjí všechny pohybové schopnosti. Naopak hra „Kam dohodíte“ nerozvíjí ani vytrvalost, ani rychlost. U této hry negativně hodnotím pasivitu dítěte, které zrovna „nehraje“. Kriticky je nutné napsat, že tato hra nesplňovala kritéria výběru. Hru by bylo možné zařadit za předpokladu určité modifikace. U dětí byla velmi oblíbená hra „Na pukavce“. Tato hra rozvíjí silové, koordinační i rychlostní schopnosti. Vzhledem k její nízké organizační náročnosti a oblíbenosti byla zařazována poměrně často.

## **B ) Hry na rozvoj skoku**

Tabulka č. 2

	<i>NÁZEV HRY</i>	<i>SILOVÉ SCHOPNOST I</i>	<i>KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>RYCHLOSTNÍ SCHOPNOST I</i>
10	Lekniny	X	X		X
11	Parkur	X	X		X
12	Na vodníka	X	X		X
13	Skokanský souboj	X	X		X
14	Kroužící lano	X	X	X	
15	Přesaková ní potoka	X			X
16	Závody žabáků	X	X	X	X
17	Skákání sem a tam	X	X	X	X
18	Do vody, z vody	X	X	X	
19	Čápi a žáby	X	X	X	X

V tabulce č. 2 jsou uvedeny hry na rozvoj skoku. Mnohé z těchto her rozvíjejí více než tři schopnosti. Žádná z her nerozvíjí pouze jednu schopnost. Hra „Závody žabáků“ a „Skákání sem a tam“ navíc rozvíjí všechny pohybové schopnosti. U dětí se stala oblíbenou hra „Lekniny“, „Závody žabáků“, ale i „Čápi a žáby“. Tyto hry vyžadovaly děti hrát opakovaně. Také hra „Kroužící lano“ se osvědčila a v průběhu roku byla opakována vícekrát.

## **C) Hry na rozvoj běhu**

Tabulka č. 3

	<i>NÁZEV HRY</i>	<i>SILOVÉ SCHOPNOSTI</i>	<i>KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI</i>	<i>RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI</i>
20	Černí a bílí		X	X	X
21	Veverčí honička			X	X
22	Kolíčková honička			X	X

23	Ocáskovaná		X	X	X
24	Na Mrazíka		X	X	X
25	Víčkovaná		X	X	X
26	Na spícího obra				X
27	Přebíhaná			X	X

Tabulka číslo 3 uvádí hodnocení her zaměřených na rozvoj běhu. Výběr těchto her byl poměrně snadný, protože se většinou jedná o tzv. „honičky“, kterých je v publikacích dostatek. Navíc u dětí jsou tyto hry velmi oblíbené. Děti v nich bývají po celou dobu hry aktivní a běh je přirozený pohyb, který děti vyhledávají. Žádná z uvedených her sice nerozvíjí silové schopnosti, nicméně například oblíbená hra „Ocáskovaná“, rozvíjí koordinační, vytrvalostní i rychlostní schopnosti. Podobně je tomu také u hry „Na Mrazíka“, kterou děti opakovaně vyžadovaly. U hry „Černí a bílí“ se sice také rozvíjí většina pohybových schopností, nicméně tato hra byla pro některé děti hůře pochopitelná. Některé z nich nevěděly, jakou barvu reprezentují a na základě toho vznikaly drobné „zmatky“.

U těchto her velmi kladně hodnotím tu skutečnost, že jsou většinou časově a organizačně nenáročné a jak jsem již výše uvedl, jsou pro děti zábavné a přirozené. V dětech tyto hry vzbuzují radost z pohybu, což je u předškolních dětí velmi důležité.

## 7 Výsledky měření

### BĚH NA 20 M

BĚH NA 20m – CHLAPCI NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA A)

Tabulka č. 4

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ ANO/NE	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15FB	5,14	5,00	ANO	0,14
15MK	6,66	5,53	ANO	1,13
16JP	5,58	5,43	ANO	0,15
15MŠ	5,76	5,40	ANO	0,36
16JK	5,61	5,6	ANO	0,01
16TŠ	6,20	5,69	ANO	0,51
15MP	6,23	6,10	ANO	0,13
15JT	6,43	5,98	ANO	0,45
15JM	5,75	5,50	ANO	0,25
15MK	7,39	6,59	ANO	0,80
15VM	5,93	5,30	ANO	0,63
15AB	4,96	4,90	ANO	0,06
15AD	6,01	5,70	ANO	0,31
Průměr	5,97	5,59	-	0,37

Tabulka č. 4 ukazuje výsledky chlapců, kteří navštěvovali sportovní přípravu a účastnili se vybraných her rozvíjejících pohybové schopnosti. Z tabulky jasně vidíme, že všichni chlapci se v běhu na 20 m zlepšili a žádný z nich se nezhoršil, ani neměl stejný výsledek jako u počátečního měření. U jednoho z chlapců je zlepšení o více jak jednu vteřinu. Spočítáme-li průměrné zlepšení skupiny, dojdeme k číslu 0,37. Průměrný výkon chlapců na počátku experimentu je 5,97 vteřiny. Po skončení experimentu je průměrný výsledek 5,59.

# BĚH NA 20m – CHLAPCI NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA B)

Tabulka č. 5

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ ANO/NE	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15AT	6,20	5,90	ANO	0,30
16MP	5,69	5,22	ANO	0,47
15LCH	6,29	6,30	NE	0
15AP	7,18	6,68	ANO	0,50
16JN	5,26	5,10	ANO	0,16
15JB	6,21	5,70	ANO	0,51
15PJ	6,95	6,33	ANO	0,62
15EM	6,12	6,08	ANO	0,04
Průměr	6,23	5,91	-	0,32

Výše uvedená tabulka č. 5 ukazuje výkony chlapců, kteří se neúčastnili sportovní přípravy. Také u těchto chlapců došlo ve většině případů ke zlepšení. Pouze jeden chlapec zaběhl horší čas na konci experimentu, než na začátku. Spočítáme-li průměr, zjistíme, že průměrně došlo ke zlepšení o 0,32 vteřiny. Průměrný výkon chlapců na počátku experimentu je 6,23. Po skončení experimentu je průměrný výsledek 5,91 vteřiny.

# BĚH NA 20m – DÍVKY NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA A)

Tabulka č. 6

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ ANO/NE	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25KH	5,08	5,01	ANO	0,07
25SL	6,10	5,62	ANO	0,48
24MK	6,07	5,94	ANO	0,13
24BF	6,49	5,62	ANO	0,87
25TD	8,85	6,96	ANO	1,89
25NK	6,30	5,44	ANO	0,86
25SV	7,02	6,48	ANO	0,54
25VK	6,53	5,97	ANO	0,56
Průměr	6,55	5,88	-	0,67

V této tabulce č. 6 můžeme sledovat výsledky dívek ze skupiny A. U všech dívek došlo v průběhu času ke zlepšení. Na počátku experimentu dosahoval průměrný výkon výsledku 6,55

vteřiny. Po skončení experimentu byl průměrný výkon v běhu na 20 m 5,88. Celkově došlo ke zlepšení v průměru o 0,67 vteřiny.

#### BĚH NA 20m – DÍVKY NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA B)

Tabulka č.7

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ ANO/NE	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25EM	6,42	6,28	ANO	0,14
25PV	6,24	5,42	ANO	0,82
26NK	6,21	5,96	ANO	0,25
25LP	7,62	7,50	ANO	0,12
26EJ	6,45	6,25	ANO	0,20
25LZ	7,23	5,14	ANO	2,09
25JP	5,49	5,20	ANO	0,29
25KF	6,43	6,10	ANO	0,33
25EK	7,02	7,21	NE	0
26TJ	5,20	5,18	ANO	0,02
Průměr	6,43	6,02	-	0,42

Tabulka č. 7 popisuje výsledky dívek v běhu na 20 m, které se neúčastnily pravidelných tréninků. U devíti dívek z deseti došlo v průběhu času ke zlepšení výkonu. Průměrný výkon na počátku experimentu je 6,43 vteřiny. Na konci experimentu došlo ke zlepšení a výsledek ukazuje na průměr 6,02 vteřiny. Celkově se dívky ze skupiny B zlepšily v průměru o 0,42 vteřiny.



## Výkony v běhu na 20 m

Tabulka č. 8<sup>5</sup>

		celkově					
		Na počátku experimentu			Na konci experimentu		
		$\Sigma$	chlapci	dívky	$\Sigma$	chlapci	dívky
A	C	21	13	8	21	13	8
	S	0,84	0,61	1,01	0,51	0,43	0,57
	P	6,19	5,97	6,55	5,70	5,59	5,88
B	C	18	8	10	18	8	10
	S	0,65	0,58	0,7	0,68	0,52	0,79
	P	6,34	6,23	6,43	5,97	5,91	6,02

Tabulka č. 8 srovnává výsledky skupiny A s výsledky skupiny B. Z tabulky můžeme vyčíst jednak počty dětí, které se účastnily experimentu, průměrné výsledky chlapců, dívek i obou pohlaví dohromady a to na začátku i na konci experimentu.

Z výsledků můžeme vyčíst, že u chlapců i dívek došlo v průběhu experimentu ke zlepšení. Ve skupině A u dívek i u chlapců došlo ve stejném čase k většímu zlepšení než ve skupině B.

Výkony v běhu na 20 m se s časem zlepšují. Z celkového počtu 39 dětí došlo u 37 dětí ke zlepšení. Zlepšují se jak chlapci, tak dívky. Výsledky dívek jsou všeobecně horší, než výsledky chlapců. Na konci experimentu však dosáhly dívky ze skupiny A průměrného výsledku v běhu na 20 m 5,88 a chlapci ze skupiny B 5,91. Dívky ze skupiny A měly o 0,03 setiny lepší výsledek než chlapci ze skupiny B.

Porovnáme-li výsledky skupiny A a skupiny B na počátku experimentu, zjistíme, že skupina A dosahuje lepších výsledků a to o 0,15 setin vteřiny. Po skončení

<sup>5</sup> Legenda k tabulce č. 8: A = experimentální skupina A, B = experimentální skupina B, C = počet měřených dětí v daném souboru, S = směrodatná odchylka, P = průměrný výsledek dané skupiny

experimentu tento rozdíl činí 0,27 setin vteřiny. Skupina A dosáhla po skončení experimentu lepších výsledků než skupina B. To je patrné i porovnáme-li zvlášť výsledky chlapců a zvlášť výsledky dívek.

## **SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA**

SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA – CHLAPCI NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU  
(SKUPINA A)

Tabulka č. 9

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15FB	85	95	ANO	10
15MK	90	100	ANO	10
16JP	120	130	ANO	10
15MŠ	80	95	ANO	15
16JK	115	120	ANO	5
16TŠ	95	100	ANO	5
15MP	100	109	ANO	9
15JT	85	98	ANO	13
15JM	82	90	ANO	8
15MK	83	101	ANO	18
15VM	96	103	ANO	7
15AB	95	103	ANO	8
15AD	80	115	ANO	25
Průměr	93	105	-	11

V této tabulce sledujeme výsledky chlapců skupiny A ve skoku do dálky z místa. U všech chlapců došlo v průběhu experimentu ke zlepšení výsledků. Na počátku experimentu byl průměrný výkon chlapců 93 cm. Po skončení experimentu byl průměrný výsledek 105 cm. Průměrné zlepšení je o 12cm.

SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA – CHLAPCI NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU  
(SKUPINA B)

Tabulka č. 10

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15AT	96	107	ANO	11
16MP	112	120	ANO	8
15LCH	96	105	ANO	9
15AP	89	94	ANO	5
16JN	110	105	NE	0
15JB	76	88	ANO	12
15PJ	85	90	ANO	5
15EM	103	110	ANO	7
Průměr	96	102	-	7

V tabulce číslo 10 jsou uvedeny údaje chlapců ze skupiny B. Jak lze z tabulky vyčíst, u jednoho chlapce nedošlo ke zlepšení. Jeho výkon se naopak o 5 cm zhoršil. Výkony ostatních se zlepšili. Na počátku experimentu byl průměrný výkon žáka 96 cm a po skončení experimentu 102 cm. V průměru došlo u chlapců ke zlepšení o 7 cm.

SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA – DÍVKY NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU  
(SKUPINA A)

Tabulka č.11

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25KH	115	120	ANO	5
25SL	86	107	ANO	21
25MK	45	75	ANO	30
25BF	85	100	ANO	15
25TD	50	70	ANO	20
25NK	83	105	ANO	22
25SV	72	90	ANO	18
25VK	95	100	ANO	5
Průměr	79	96	-	17

Hodnoty ve skoku do dálky z místa u dívek skupiny A jsou uvedeny ve výše uvedené tabulce, č. 11. U všech dívek došlo ke zlepšení výkonu. Průměrný výkon na počátku experimentu byl 79 cm a po jeho skončení 96 cm. Průměrně došlo ke zlepšení o 17 cm.

#### SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA – DÍVKY NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA B)

Tabulka č. 12

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25EM	80	95	ANO	15
25PV	95	100	ANO	5
26NK	96	105	ANO	9
25LP	69	57	NE	0
26EJ	78	110	ANO	32
25LZ	75	80	ANO	15
25JP	60	70	ANO	10
25KF	98	111	ANO	13
25EK	60	75	ANO	15
26TJ	105	120	ANO	15
Průměr	82	92	-	13

V tabulce č. 12 jsou uvedeny údaje dívek ze skupiny B, ve skoku do dálky z místa. I zde můžeme pozorovat, že u jedné z dívek nedošlo ke zlepšení. U ostatních byly výkony lepší po skončení experimentu, než na jeho počátku. Průměrný výkon na počátku experimentu byl 81 cm, na konci experimentu 92 cm. Celkově došlo u dívek skupiny B ke zlepšení v průměru o 13 cm.

## Výkony ve skoku do dálky z místa

Tabulka č. 13

		Srovnávní skupiny A a B					
		Na počátku experimentu			Na konci experimentu		
		$\Sigma$	chlapci	dívky	$\Sigma$	chlapci	Dívky
A	C	21	13	8	21	13	8
	S	17,77	12,32	21,5	13,57	10,78	15,66
	P	87	93	79	101	105	96
B	C	18	8	10	18	8	10
	S	15,51	11,57	15,34	16,89	10,21	19,63
	P	88	96	82	97	102	92

Tabulka č. 13 obsahuje srovnání skupiny A a B ve skoku do dálky z místa. Průměrná hodnota chlapců a dívek dohromady na počátku experimentu u skupiny A je 87 cm a u skupiny B 88 cm. Na konci experimentu je průměrný výsledek celé skupiny A 101cm a skupiny B 97cm. Směrodatná odchylka u skupiny A je na počátku 17,77, u skupiny B 15,51 a na závěr u skupiny A 13,57 a u skupiny B 16,89cm.

Skok do dálky z místa ukazuje na dynamickou sílu dolních končetin, ale také vypovídá o obratnostní schopnosti. Dítě musí při této činnosti koordinovat celé své tělo. Výkony dětí v této disciplíně byly velmi rozdílné, což ukazuje na rozdílnou úroveň odrazové síly, ale zároveň také obratnosti. U skupiny A se u všech kategorií v průběhu experimentu snižuje směrodatná odchylka. Na počátku experimentu byla směrodatná odchylka u dívek 21,5 cm. Na konci experimentu se směrodatná odchylka u skupiny trénovaných dívek snížila na 15,66. U dívek netrénovaných je na počátku experimentu směrodatná odchylka 15,34 a na jeho konci se dokonce zvýšila na 19,63. Výkony netrénovaných dívek jsou na konci experimentu tedy ve větším rozptylu, než na jeho počátku. U chlapců nepozorujeme tak významnou změnu ve směrodatné odchylce. U

trénovaných i netrénovaných chlapců došlo v průběhu času ke snížení směrodatné odchylky.

Co je však velmi zajímavé, je sledovat skutečnost, že na počátku experimentu byly výkony dětí z celé skupiny B lepší, než výkony skupiny A. Po skončení experimentu však dosahují mnohem lepších výsledků děti ze skupiny A. Ty na konci dosáhly průměrného výsledku ve skoku z místa 101 cm. Výkony se zlepšily o 14cm. U skupiny B, která byla na počátku lepší, došlo ke zlepšení o 9cm. Tato skutečnost je zajisté dána trénováním dětí ze skupiny A, které v průběhu experimentu trénovaly nejen odrazovou sílu, ale také koordinaci. Tento fakt lze sledovat i u dílčích výsledků. Dívky ze skupiny A měly na počátku experimentu průměrný výsledek 79 cm, kdežto dívky ze skupiny B 82 cm. Na konci experimentu však dívky ze skupiny A dosáhly výsledku 96cm, kdežto dívky ze skupiny A pouze 92 cm.

Srovnáme-li výsledky dívek a chlapců, zjistíme, že chlapci jsou podobně jako v jiných disciplínách o trochu lepší, než dívky. Také směrodatné odchylky nejsou tak velké, jako u dívek. Můžeme říci, že chlapci mají mírně lepší výsledky, než dívky.

## **HOD PRAVOU RUKOU**

### **HOD PRAVOU RUKOU- CHLAPCI NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA A)**

Tabulka č. 14

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15FB	730	850	ANO	120
15MK	500	830	ANO	330
16JP	690	1045	ANO	355
15MŠ	820	900	ANO	80
16JK	830	910	ANO	80
16TŠ	980	855	NE	0
15MP	860	920	ANO	60
15JT	510	700	ANO	190
15JM	580	830	ANO	250
15MK	990	1050	ANO	60
15VM	340	750	ANO	410
15AB	490	810	ANO	320

15AD	450	900	ANO	450
Průměr	675	873	-	177

Tabulka č. 14 obsahuje výsledky chlapců skupiny A v hodů pravou rukou. Jeden chlapec z této skupiny měl výsledky na konci experimentů horší než na jeho počátku. Výsledky ostatních chlapců jsou na konci experimentu lepší, než na jeho počátku. Na počátku byl průměrný výsledek chlapců 675 cm, na konci 845 cm. Chlapci se v hodů pravou rukou zlepšili v průměru o 177 cm.

#### HOD PRAVOU RUKOU – CHLAPCI NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU (SKUPINA B)

Tabulka č. 15

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
15AT	800	920	ANO	120
16MP	720	950	ANO	230
15LCH	510	630	ANO	120
15AP	950	830	NE	0
16JN	1000	1200	ANO	200
15JB	750	830	ANO	80
15PJ	460	520	ANO	60
15EM	920	1050	ANO	130
Průměr	764	866	-	118

Výše uvedená tabulka č. 15 uvádí výsledky chlapců ze skupiny B. Z tabulky můžeme vyčíst, že průměrný výsledek na počátku byl 764 cm. Po skončení experimentu byl průměrný výsledek 866 cm. Průměrné zlepšení bylo o 118 cm.

HOD PRAVOU RUKOU – DÍVKY NAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU  
(SKUPINA A)

Tabulka č. 16

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25KH	640	840	ANO	200
25SL	410	500	ANO	90
25MK	300	610	ANO	310
25BF	510	590	ANO	80
25TD	640	885	ANO	245
25NK	350	540	ANO	190
25SV	520	730	ANO	210
25VK	500	730	ANO	230
Průměr	484	678	-	194

Výsledky dívek skupiny A v hodu pravou rukou ukazuje tabulka č. 16. Z této tabulky je patrné, že u všech dívek došlo v průběhu experimentu ke zlepšení. Průměrný výkon na počátku experimentu je 332 cm, na konci experimentu 518 cm. Průměrně došlo ke zlepšení o 229 cm.

HOD PRAVOU RUKOU – DÍVKY NENAVŠTĚVUJÍCÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU  
(SKUPINA B)

Tabulka č. 17

KÓD ŽÁKA	VÝKON NA POČÁTKU EXPERIMENTU	VÝKON PO SKONČENÍ EXPERIMENTU	ZLEPŠENÍ	ZLEPŠENÍ O KOLIK
25EM	500	750	ANO	250
25PV	410	490	ANO	80
26NK	620	605	NE	0
25LP	305	360	ANO	55
26EJ	700	760	ANO	60
25LZ	566	520	NE	0
25JP	470	510	ANO	40
25KF	350	410	ANO	60
25EK	510	600	ANO	90
26TJ	780	890	ANO	110
Průměr	521	590	-	75



Tabulka č. 17 představuje výsledky dívek skupiny B v hodu pravou rukou. Průměrný výkon dívek na počátku experimentu byl 521 cm. Po skončení experimentu byl průměrný výsledek 590 cm. Celkově došlo ke zlepšení o 75 cm.

### Výkony v hodu pravou rukou

Tabulka č. 18

		celkově					
		Na počátku experimentu			Na konci experimentu		
		$\Sigma$	chlapci	dívky	$\Sigma$	chlapci	Dívky
A	C	21	13	8	21	13	8
	S	198,49	203,57	116,29	145,63	95,89	131,15
	P	602	675	484	873	845	678
B	C	18	8	10	18	8	10
	S	191,68	185,4	158,56	226,72	204,14	156,56
	P	629	764	521	713	866	590

Tabulka č. 18 shrnuje výsledky v hodu pravou rukou. Průměrný výsledek chlapců ze skupiny A na počátku experimentu je 675 cm a u chlapců ve skupině B je to 764 cm. U dívek ze skupiny A je průměrný výsledek na počátku experimentu 484 centimetrů, dívky ve skupině B mají průměrný výsledek 521 cm. Průměrný výsledek celé skupiny A je na počátku experimentu 602 cm, průměrný výsledek skupiny B je 629 cm. Na konci experimentu jsou průměrné hodnoty celé skupiny A 873 cm a průměrné hodnoty skupiny B 713 cm. Směrodatná odchylka u skupiny A na počátku experimentu je 198,49 cm, na konci experimentu 145,63 cm. U skupiny B je směrodatná odchylka na počátku 191,68 cm, na konci experimentu 226,72 cm.

Výsledky celé skupiny B na počátku experimentu byly lepší, než výsledky skupiny A. Skupina trénovaných dětí však na konci experimentu dosáhla lepších výsledků. U chlapců ze skupiny A navíc došlo k výraznému snížení směrodatné odchylky. Na počátku experimentu byla tato hodnota 203,57 cm, na konci experimentu se hodnota snížila na 95,89 cm. Naopak u chlapců ze skupiny B došlo ke zvýšení hodnoty směrodatné odchylky a to ze 185, 4 cm na 204, 14 cm.

Výkony chlapců jsou přibližně o 2 m lepší, než výkony dívek. U trénovaných dívek však došlo k výraznějšímu zlepšení. Dívky ze skupiny A se v průběhu experimentu zlepšily v průměru o 194 cm. Dívky z netrénované skupiny B se zlepšily pouze o 69 cm. U chlapců není rozdíl ve zlepšení tak velký, přesto u skupiny A vidíme větší posun ve výsledcích, než u skupiny B. U chlapců ze skupiny A došlo ke zlepšení v průměru o 170 cm, u chlapců ve skupině B došlo ke zlepšení v průměru o 102 cm. Rozdíl mezi zlepšením dívek a chlapců připisují faktu, že chlapci, přestože nenavštěvují žádný sportovní oddíl, tráví v tomto věku více času běháním, skákáním apod. Některé dívky v tomto období upřednostňují klidnější aktivity.

## 8 Závěry

Na základě měření jsem dospěl k těmto závěrům:

- 1) Úroveň pohybových schopností a motorických dovedností na počátku experimentu byla u skupiny A nižší, než po jeho skončení.
- 2) Úroveň pohybových schopností a motorických dovedností u skupiny A byla po skončení experimentu vyšší než u skupiny B.
- 3) Úroveň pohybových schopností a motorických dovedností lze vhodným tréninkem rozvíjet.

## 9 Diskuse

Existuje mnoho publikací, které uvádějí spoustu pohybových her. Mnohé z těchto publikací jsou velmi povedené a srozumitelně popisují nejrůznější hry. Jsem rád, že jsem měl možnost vyzkoušet si uvedené hry a tím si vytvořit sám pro sebe zásobník, který mohu dále ve své praxi využívat.

Některé hry sice vhodně rozvíjejí pohybové schopnosti, avšak náročnost na jejich přípravu je vysoká a tudíž jsou tyto hry v praxi hůře uplatnitelné. Jmenoval bych například hru „Úkryty“, která vhodně rozvíjí všechny pohybové schopnosti, avšak je náročná na přípravu i materiální zajištění. Některé prostory, ve kterých pohybové kroužky probíhají, bývají méně vybavené. Záleží pak už jen na tvořivosti cvičitelů z čeho úkryty vytvoří. Příprava úkrytů však nesmí zabrat příliš času a děti musí být stále pod dohledem. Velkou výhodou je přítomnost dvou cvičitelů (trenérů), kdy jeden může připravovat materiální zajištění hry a druhý se věnuje dětem. To platí zejména u menších dětí, které jsou méně samostatné. Ne vždy jsou však dva cvičitelé přítomni.

U mladších dětí, tj. u dětí předškolního věku je navíc nutné počítat s menší samostatností. Například starší děti jsou již schopny počítat si body nebo si hlídat pravidla hry. U dětí předškolního věku toto vždy hlídá trenér.

Obtíž, na kterou jsem narazil při ověřování her, byla rozdílnost ve výkonnosti dětí. Sportovní kroužek, kde jsem hry ověřoval, navštěvují děti od 5 – 6 let. Ač se to na první pohled nezdá, v tomto věku jsou poměrně velké rozdíly ve výkonnosti dětí. Odráží se zde také vliv rodiny, ve které dítě vyrůstá a žije. Je nutné si uvědomit, že právě předškolní věk je klíčovým obdobím pro položení základů k osvojení zdravého životního stylu. Formuje se vztah ke sportu vůbec. Předpokládám, že děti, které se svými rodiči pravidelně sportují, chodí do přírody, jsou na tom výkonnostně lépe, než děti, které tráví volný čas pasivně.

Navíc, některé děti, jak vyplynulo z rozhovoru s nimi, kromě tohoto kroužku navštěvují ještě jiné pohybové aktivity. Pro jiné byl naopak tento kroužek jedinou pohybovou aktivitou za týden.

Otázkou také je, kolik dětí, by mělo takový kroužek navštěvovat. Osobně se domnívám, že u předškolních dětí by počet dětí neměl překročit číslo dvacet a nad deset dětí, že jsou již potřeba dva trenéři. Pokud by byl počet dětí větší, u některých pohybových her by docházelo k tomu, že některé děti se nikdy nestanou například „*Mrazíkem*“. Nebo u hry „*Víčkovaná*“ a jiných podobných her by zase dlouho čekaly, než na ně přijde řada.

Nad čím bych se také rád zamyslel, je otázka, jak moc dohlížet na přesnost provádění některých pohybů u pohybových her. Často se stávalo, že děti v zápalu hry některé pohyby „šidily“. Tak například u hry „*Čápi a žáby*“ se stávalo, že děti, nevykonávaly pohyby poctivě, čímž se sice rozvíjely pohybové schopnosti, ale nezdokonalovaly se v pohybových dovednostech. Snažil jsem se na to dohlížet, avšak prohřešky se často opakovaly. Domnívám se, že někdy to ani nebylo od dětí záměrné, pohyby šidit, ale při zapálení do hry si ani neuvědomily, že pohyb nedělají správně. Přesto se domnívám, že je nutné na to děti upozorňovat, protože tyto hry nemají za cíl pouhé „zábavy“ pro děti, ale samozřejmě chceme, aby hra měla také přínos hlubší – tzn., aby cíleně rozvíjela dané pohybové schopnosti a hrála se fair-play.

Experiment proběhl ve školním roce 2014/2015, kdy byly sestaveny dvě skupiny dětí. Skupinu A tvořily děti navštěvující jedenkrát týdně kroužek sportovní přípravy a skupina B byla sestavena z dětí, které tento sportovní kroužek nenavštěvují. Děti ze skupiny A v rámci kroužku sportovní přípravy absolvovaly soubor vybraných her, které rozvíjejí atletické dovednosti a pohybové schopnosti. Na počátku a na konci experimentu byl u všech dětí proveden motorický test. Děti byly hodnoceny v běhu na 20 m, ve skoku z místa do dálky a v hodu tenisovým míčkem. Výsledky byly následně zaznamenány do tabulek a zpracovány.

Z výsledků lze vyčíst, že u většiny dětí došlo v průběhu experimentu ke zlepšení. To je dáno jednak faktem, že výkony dětí se s věkem zlepšují, ale i tím, že pohyb je pro

děti přirozenou součástí jejich života, a i když některé děti nenavštěvují žádný pohybový kroužek, ve svém volném čase běhají, skáčou a hází.

U dětí z trénované skupiny A došlo však k většímu zlepšení, než u dětí ze skupiny B. Děti, které pravidelně docházely na kroužek sportovní přípravy se cíleně připravovaly a rozvíjely pohybové schopnosti. Tyto děti lépe reagovaly na pokyny, měly lepší koordinaci a s tím i souvisí jejich lepší výsledky. Kromě uvedených her děti v zájmovém kroužku nacvičovaly techniku hodů, běhu i skoku. To má také do značné míry vliv na lepší konečné výsledky.

Z výsledků je také patrné, že chlapci jsou ve všech měřených disciplínách vždy o něco lepší než dívky. Zajímavé je také sledovat vyšší rozptyl výkonů ve skoku nebo v hodu. Poukazuje to na různorodost přístupu dětí k pohybu. Z tabulky je patrné, že u trénovaných dětí se tento rozptyl snižuje.

Běh, který je pro děti jedním z nejpřirozenějších pohybů, pro ně byl nejjednodušší měřenou disciplínou. Uběhnout měřený úsek nedělalo nikomu obtíž ani na počátku ani na konci experimentu. Z výsledků můžeme pozorovat zlepšení dětí i snížení směrodatné odchylky.

Ve skoku do dálky z místa, byly velké rozdíly ve výkonech dětí. Některým dětem dělalo potíž skočit snožmo. Musely proto skok několikrát opakovat, než se jim podařilo. Na konci experimentu už tato skutečnost pominula a všechny děti byly schopné skočit snožmo z místa co nejdále.

Jak jsem při měření zjistil, nejtěžší disciplínou byl hod. Některé děti házely míč do země, nebo chtěly házet spodem. Házení horním obloukem bylo pro některé pětileté děti na počátku experimentu velkou neznámou. Po zacvičení se všem povedlo hodit podle daných pokynů.

Z pozorování plnění jednotlivých disciplín lze usuzovat, že by rodiče měli více podporovat děti v pohybových aktivitách. Pasivní trávení volného času dětí se negativně odráží v jejich motorických dovednostech a schopnostech. Rodiče přenechávají odpovědnost za motorický vývoj svých dětí na instituci a sami se málo podílí na pohybových aktivitách svých dětí. U některých je to z finančních důvodů, i když ne všechny pohybové aktivity jsou finančně náročné. Běhání, skákání i házení jsou základní motorické dovednosti, které děti mohou rozvíjet i pouhým pobytem venku.

Někteří z rodičů pravděpodobně nepřikládají pohybu takový význam, jaký by měli. Domnívám se, že v tomto ohledu by byla vhodná větší osvěta a propagace sportovních aktivit nejen v různých institucích, ale především v rodině.

## ZÁVĚR

Na závěr bych se rád pokusil shrnout svou diplomovou práci, ve které jsem se zabýval rozvojem pohybových schopností dětí předškolního věku pomocí atletických her.

V teoretické části jsem se zabýval následujícími tématy. Charakteristikou předškolního věku a to z pohledu vývoje sociálního, motorického, kognitivního apod. Tato kapitola je podstatná pro cvičitele, kteří pracují s dětmi předškolního věku, protože toto vývojové období, podobně jako jiná období, má svá specifika, na které je nutné brát zřetel. V další části teoretické části je podrobný popis pohybových schopností. Blíže specifikuji koordinační, vytrvalostní, rychlostní a silovou schopnost. Následující kapitola se věnuje specifikům sportovní přípravy u předškolních dětí. V jedné z podkapitol se věnuji také otázce motivace, která je, jak jsem se při realizaci pohybových her přesvědčil, velmi důležitá. Díky vhodným motivacím se hry stávaly pro děti mnohem přitažlivější, zajímavější a také pochopitelnější.

Praktická část je rozdělena na dvě podkapitoly. První obsahuje soubor 27 her s atletickou tematikou. Tyto hry jsem ověřil v praxi v zájmovém kroužku sportovní přípravy předškolních dětí. Snažil jsem se, aby vybírané hry rozvíjely pohybové schopnosti a byly zaměřeny na atletické dovednosti – běh (9 her), hod (10 her) a skok (8 her). Při výběru jsem dbal na to, aby hry byly vhodné pro předškolní věk, aby nebyly příliš náročné na materiální a organizační přípravu a aby děti bavily.

Druhou podkapitolu praktické části tvoří motorické testování dětí ze dvou skupin. První skupina byla sestavena z dětí, které pravidelně docházely na kroužek sportovní přípravy. V tomto kroužku několikrát absolvovaly hry, které rozvíjejí pohybové schopnosti. Druhou skupinu tvořily děti, které nenavštěvují žádný pohybový kroužek. U všech dětí jsem změřil na počátku a na konci experimentu běh na 20m, skok z místa do dálky a hod pravou rukou. Výsledky měření byly následně zpracovány do tabulek a porovnány.

Podle zkušeností, které jsem díky této diplomové práci získal, musím konstatovat, že hry nejen rozvíjely dané pohybové schopnosti a dovednosti, ale byly pro děti také zábavné a děti při nich projevovaly přirozenou radost z pohybu, což mě osobně

velmi potěšilo. Byl bych rád, kdyby soubor her, který jsem připravil, využívali v praxi i další cvičitelé předškolních dětí.



## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Hry na rozvoj hodů

Tabulka č. 2: Hry na rozvoj skoku

Tabulka č. 3: Hry na rozvoj běhu

Tabulka č. 4: BĚH NA 20m - CHLAPCI (SKUPINA A)

Tabulka č. 5: BĚH NA 20m - CHLAPCI (SKUPINA B)

Tabulka č. 6: BĚH NA 20m - DÍVKY (SKUPINA A)

Tabulka č. 7: BĚH NA 20m - DÍVKY (SKUPINA B)

Tabulka č. 8: Výkony v běhu na 20 m

Tabulka č. 9: SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA - CHLAPCI (SKUPINA A)

Tabulka č. 10: SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA - CHLAPCI (SKUPINA B)

Tabulka č. 11: SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA - DÍVKY (SKUPINA A)

Tabulka č. 12: SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA - DÍVKY (SKUPINA B)

Tabulka č. 13: Výkony ve skoku do dálky z místa

Tabulka č. 14: HOD PRAVOU RUKOU - CHLAPCI (SKUPINA A)

Tabulka č. 15: HOD PRAVOU RUKOU - CHLAPCI (SKUPINA B)

Tabulka č. 16: HOD PRAVOU RUKOU - DÍVKY (SKUPINA A)

Tabulka č. 17: HOD PRAVOU RUKOU – DÍVKY (SKUPINA B)

Tabulka č. 18: Výkony v hodu pravou rukou

## SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

- BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-862-7.
- BLAHUŠ, Petr a Karel MĚKOTA. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. ISBN 86-70-11/1.
- ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1979. 259 s.
- ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu : celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu .. 3., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 286 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-3248-5.
- DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2001, 125 s. ISBN 8070333138.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006, 44 s. ISBN 80-729-0259-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- FOSTER, Emily R, Karyn HARTINGER a Katherine A SMITH. *85 her pro zlepšení kondice dětí: [od 4 do 14 let]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997, 107 s. ISBN 8071781770.
- HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2010, 176 s. ISBN 978-807-4143-236.
- HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *ROZVOJ A DIAGNOSTIKA KOORDINAČNÍCH A POHYBLIVOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ*. Zvolen: Pedagogická fakulta Banská Bystrica, 2009. ISBN 978-80-8083-950-5.

- CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991, 318 s. Naučná literatura.
- JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4707-976.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 184 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 367 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 129s. ISBN 80-224-0981.
- MLEJNEK, Josef. *Dětská tvořivá hra*. Praha: IPOS-ARTAMA, 1997. ISBN 978-807-0681-046.
- NECHVÁTAL, Jiří. *Atletika v tělocvičně I*. Praha: Český atletický svaz, 2013.
- NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: MU, 2001. 46 s. ISBN 80-210-2642-1.
- NOVÁČEK, V., MUŽÍK J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 978-802-1026-421.
- ONDŘEJ, Oldřich. *Rekreační sport II*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-004-88.
- OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Pedagogicko- psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. 1. vyd. Tišnov.: SURSUM, 2006. 300 s. 4313/Pd-9/06-17/99. ISBN 80-210-3977-9.
- PAVLÍK, J. *Silové schopnosti člověka: antologie zahraničních publikovaných prací s komentářem*, 1. vydání Brno: Masarykova Univerzita, 1996 56. ISBN 80-21-0146-28.
- PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. ISBN 978-80-246-1916-3.
- PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 98 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-21.
- PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2008. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.
- TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. *Ontogenetická psychologie*. Univerzita J.E.Purkyně: Ústí nad Labem: 2006 s 108 ISBN 80-7044-792-3.
- TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Grada, 2010, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3489-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dospělost a stáří*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 353 s. ISBN 80-718-4803-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 112 s. Děti a sport. ISBN 9788024727486.
- ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 2012. ISBN 978-80-210-5889-7.

#### ***Další zdroje:***

- Kinder+sport. In: *Kindersport* [online]. 2008 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: [file:///C:/Users/Vilem/Downloads/1267521958\\_k+s\\_5.-kapitola\\_kriket.pdf](file:///C:/Users/Vilem/Downloads/1267521958_k+s_5.-kapitola_kriket.pdf)
- Motorika člověka. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA) z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Motorika\\_%C4%8Dlov%C4%9Bka](http://cs.wikipedia.org/wiki/Motorika_%C4%8Dlov%C4%9Bka)
- Ontogeneze motorických schopností. [online]. [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: • <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?predmet=antro&sec=Pres>
- *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Výzkumný ústav pedagogický, Praha: Tauris, 2006. ISBN 80-87000-00-5.
- Závodů a soutěže. In: *Atletika pro děti* [online]. 2004 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <file:///C:/Users/Vilem/Downloads/Z%C3%A1vody%20a%20sout%C4%9B%C5%BEE.pdf>

## **Přílohy**

### Příloha č. 1

Soubor her s atletickou tematikou

### Příloha č. 2

Fotogalerie z průběhu realizace

## Příloha č. 1 – SOUBOR HER S ATLETICKOU TÉMATIKOU

### Míčková sprcha

**Zaměření hry:** odhodová síla, obratnost, rychlost

**Prostředí:** tělocvična, venkovní ohraničené hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** malé molitanové míčky – pro každého jeden

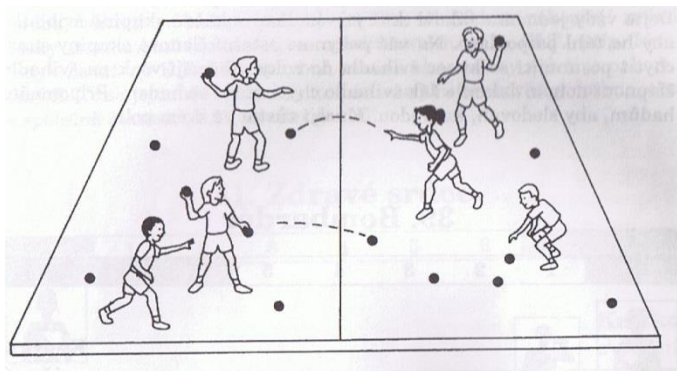
**Doporučený věk dětí:** 4 – 10 let

**Organizace:** dva týmy, které stojí proti sobě podél středové čáry

**Časová náročnost hry:** 5 - 10 minut

**Popis:** Děti rozdělíme na dvě družstva, která postavíme proti sobě podél středové čáry. Míčky roztrousíme po podlaze. Cílem hry je zbavit se míčků na své straně, proto je nutné míčky co nejrychleji odhazovat na druhou stranu. Zvoláním „míčková sprcha“ hra začíná. V tu chvíli začnou oba týmy házet míčky z jednoho hřiště na druhé. Hra trvá tak dlouho, dokud trenér neřekne „stop“. V tu chvíli všichni okamžitě přestávají házet. Každé družstvo spočítá míčky, které jim zůstaly na své polovině. Vyhrává ten tým, kterému zůstalo méně míčků. Hra může pokračovat novým zvoláním „míčková sprcha.“

**Modifikace:** Nemáme-li dostatek míčků, je možné udělat si malé míčky ze zmačkaného novinového papíru. Hru lze také hrát bez použití rukou – děti potom do míčku kopají jako při fotbale. (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997)



Obr. 3 Míčková sprcha (Fosterová, Haringerová, Smithová 1997)

## Úkryty

**Zaměření hry:** odhodová síla, obratnost, rychlost

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** 5- 15

**Pomůcky:** paravány nebo velké kartonové krabice, molitanové míčky pro polovinu dětí

**Doporučený věk dětí:** 4- 10 let

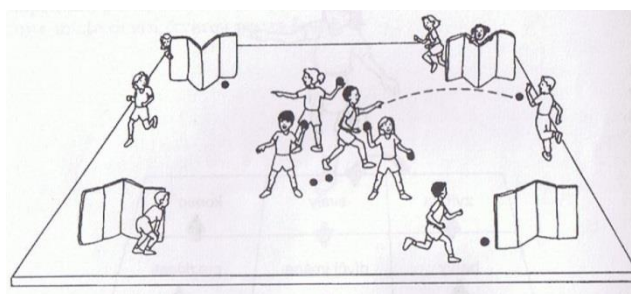
**Organizace:** do každého roku tělocvičny postavíme jeden úkryt, 5 žáků uprostřed tělocvičny (střelci), ostatní v úkrytu (běžci)

**Časová náročnost hry:** 10 minut

**Popis:** Děti se snaží dostat z jednoho úkrytu do druhého tak, aby je přitom netrefil žádný míč. Při běhu se mohou schovat do úkrytu, ale jenom na krátkou chvíli (max 5 vteřin), pak se zase musí přemístit k dalšímu úkrytu. Ti, kteří hází míčky mohou počítat do pěti, aby přiměli běžce k pohybu. Když už běžec jednou úkryt opustí, nesmí se vrátit, musí běžet k dalšímu. Je-li zasažen, vypadává ze hry a jde si stoupnout stranou. Střelci stojí uvnitř plochy, která je ohraničená. Dva ze střelců vracejí míčky zpět do vyhraničeného prostoru. Jsou-li všichni běžci vyřazeni, nebo po stanovené době se střelci a běžci vystřídají.

**Bezpečnost:** Z důvodů bezpečnosti je nutné zvolit pouze jeden směr.

**Modifikace:** Hru je možné změnit tak, že běžec, který je trefen se vymění se střelcem, aby pasivně nestál stranou. Další variantou je možnost, kdy si běžci počítají počet zásahů a ty se na konci hry porovnají. Tato varianta je ale spíše pro starší děti, které dobře zvládají počítání. (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997)



Obr. 4 Úkryty (Fosterová, Haringerová, Smithová 1997)

## **Chraň svoji kuželku**

**Zaměření hry:** odhodová síla, rychlost, obratnost

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 8-20

**Pomůcky:** kuželka a pěnový míček pro každého

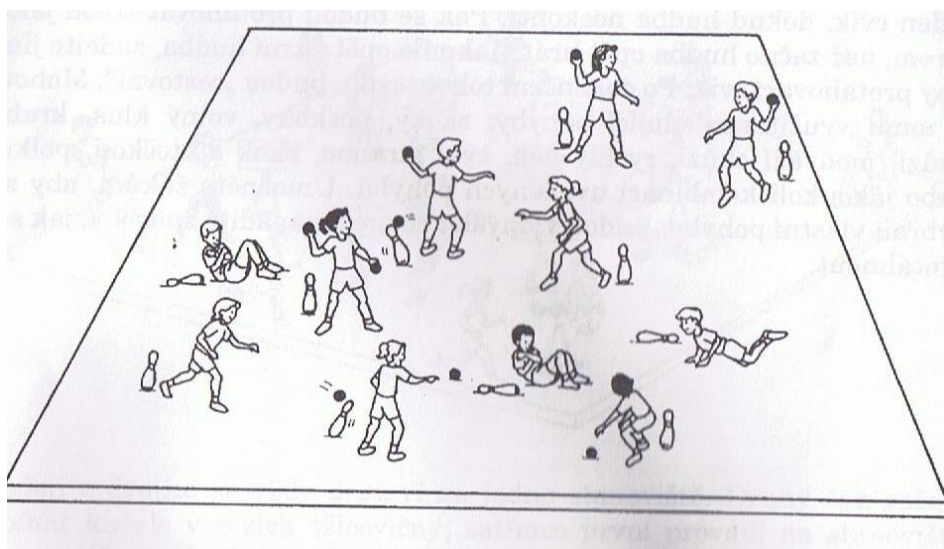
**Doporučený věk dětí:** 5- 12 let

**Organizace:** kuželky rozestavěné po tělocvičně, kdy si každý žák chrání tu svou

**Časová náročnost hry:** 5-10 minut

**Popis:** Děti hází míčkem na kuželky ostatních spoluhráčů a přitom chrání tu svoji. Ten, komu kuželka spadne, musí provést nějaký předem daný cvik – např. 5 dřepů apod. V momentě, kdy cvičení dokončí, může postavit svou kuželku a v házení pokračuje.

**Modifikace:** Je možné vytvořit dvojice, kde jeden ze dvou je obráncem, ten chrání kuželku a druhý útočníkem, který hází a snaží se shazovat ostatní kuželky. Jinou variantou je utvořen dvou týmů, kdy je rozdělen prostor tělocvičny na půl. Hraje se tak dlouho, dokud nejsou poraženy všechny kuželky alespoň na jedné straně. Tým, který prohrál, udělá za trest daný cvik. (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997)



Obr. 5 Chraň svoji kuželku (Fosterová, Haringerová, Smithová 1997)



### **Myslivec střílí na zajíce**

**Zaměření hry:** hod na cíl, odhodová síla, dynamická síla horních končetin

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** maximálně 10 hráčů na jednoho „zajíce“

**Pomůcky:** švédská bedna, overball pro každého, gymball

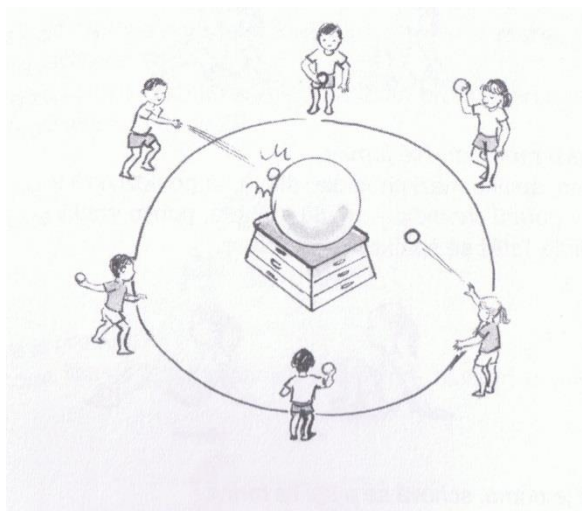
**Doporučený věk dětí:** 4-8 let

**Organizace:** děti postavíme do kruhu, uprostřed kruhu stojí švédská bedna a na ní je položen gymball

**Časová náročnost hry:** 5 minut

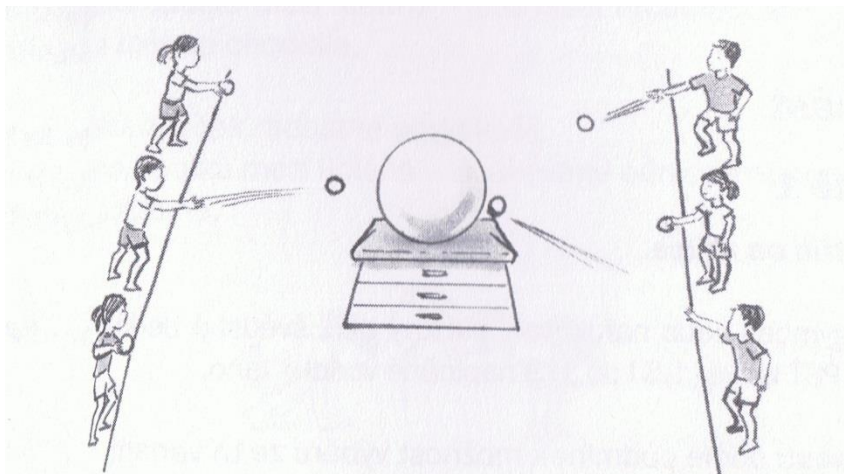
**Motivace:** děti si představí, že jsou myslivci, kteří chtějí trefit zajíce

**Popis:** umístíme švédskou bednu, na kterou jsme položili gymball. Děti se postaví do kola kolem švédské bedny ve vzdálenosti asi tři metrů (vzdálenost dětí od švédské bedny lze upravit dle jejich věku a schopností). Na daný signál děti – myslivci začnou házet overball na gymball tak, aby ho ze švédské bedny shodily.



Obr. 6 Myslivec střílí na zajíce (Volfová, Kolovská 2009)

**Modifikace:** Druhou variantou je jiné rozestavění dětí. Děti postavíme ve dvou do dvou řad proti sobě a švédskou bednu s gymballem umístíme mezi tyto dvě řady. (Volfová, Kolovská, 2009)



Obr. 7 Modifikace hry Myslivec střílí na zajíce (Volfová, Kolovská 2009)

## **Biatlon**

**Zaměření hry:** hra na rozvoj vytrvalosti a hod na přesnost

**Prostředí:** louka, les, hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** tenisové míčky, případně jiné menší míčky, šišky nebo novinové míčky

**Doporučený věk dětí:** věk není omezen

**Organizace:** Rozdělíme děti do několika stejně početných týmů. Připravíme terén – vyznačíme trasu a terč.

**Časová náročnost hry:** záleží na počtu hráčů, na délce trasy apod.

**Popis:** Rozdělíme děti do týmů a vyznačíme trasu, kterou se poběží (okruh v délce 150 - 300m) a trestné kolečko (cca 50 m). V cíli vybereme strom či určíme jiné místo, které bude představovat terč, a připravíme si míčky. Závod se běží jako štafeta. Na povel odstartují první, oběhnou co nejrychleji vyznačený okruh a po doběhu střílí na terč. Každý má 5 ran. Za každou chybu ve střelbě musí běžec oběhnout trestné kolečko. Poté co dohází a doběhá, může předat pomyslný kolík dalšímu členovi své štafety. Vyhrává štafeta, která je v cíli první.

**Modifikace:** Je-li méně dětí, je možné, aby každý běžel sám za sebe. Je také možné místo na terč házet do dálky – lanem nebo jiným provazem se určí minimální vzdálenost, kterou musí děti hodit. Kdo dohodí míček za čáru, nemusí běžet trestné kolo.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>

## **Na pukavce**

**Zaměření hry:** rychlost, obratnost, odhodová síla

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 5- 15

**Pomůcky:** „hnízda“ – části oděvu, míč

**Doporučený věk dětí:** 4 roky a více

**Organizace:** připravíme dvě čáry 20 m od sebe vzdálené, na jednu čáru si děti připraví „hnízda“, na druhou se postaví zády k čáře první

**Časová náročnost hry:** 5-10 minut

**Popis:** Každé dítě si připraví „hnízdo“ (čepici, část oděvu apod.). Položí je do řady na dané čáře. Mezi „hnízdy“ by měly zůstat asi 30cm mezery. Po položení odjedou děti na čáru vzdálenou cca 20m a postaví se zády k „hnízdům“. Trenér do jednoho „hnízda“ vloží míček tak, aby nebyl vidět. Na pokyn se všichni hráči rozběhnou zpět ke svým „hnízdům“, aby se do nich podívali. Pokud nenajdou míček, vrací se zpět na čáru, ze které vybíhali. Kdo míček našel, musí ho rychle hodit po některém utíkajícím spoluhráči. Když ho trefí, stává se zasažený hráč „pukavcem“. Mine-li, zůstane toto přívlastko jemu. Hrajeme několik kol a vyhrává ten, kdo je nejméně často pukavcem.

**Modifikace:** hru můžeme ztížit tím, že si děti na druhou čáru sednou a vybíhají ze sedu<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> <http://www.hranostaj.cz/hra536>

## Vytloukaná

**Zaměření hry:** dynamická síla horních končetin

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 8-16

**Pomůcky:** míč pro každého, 1x plný míč

**Doporučený věk dětí:** 4- 10 let

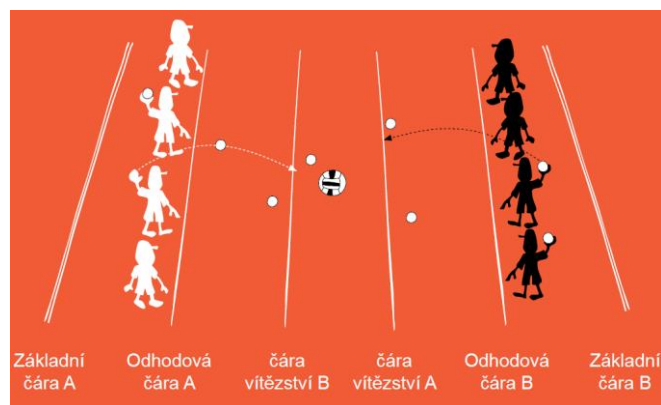
**Organizace:** dva týmy, příprava hracího pole

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Rozdělíme hráče na dva týmy. Rozdělíme hřiště následujícím způsobem: od středu (cca pět metrů) na obě strany vyznačíme čáry vítězství. Od zadních čar vyznačíme území, kde se mohou pohybovat hráči. Ti překročit odhodovou čáru. Každý z hráčů má v ruce připravený jeden míč. Ve středu je položen plný míč. Cílem hry je plný míč trefovat tak, aby se odkutálel na soupeřovu polovinu za čáru vítězství. Hráči využívají všechny dostupné míče, které získají. Překročí-li plný míč čáru vítězství na soupeřově straně, získává družstvo bod. Pokud hráč při odhodu a zásahu plného míče přešlápne odhodovou čáru, získává bod soupeřovo družstvo.

**Modifikace:**

Hráči mohou do míčů místo házení kopat.



(Tůma, Tkadlec 2012)

## **Kam dohodíte**

**Zaměření hry:** dynamická síla horních končetin

**Prostředí:** hřiště, louka

**Počet hráčů:** neomezen (podle počtu hráčů bude počet týmů)

**Pomůcky:** dva míče (tenisové, pěnové apod.)

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** hráče rozdělíme do dvou družstev

**Časová náročnost hry:** 10 minut

**Popis:** Na velkém hřišti nebo na louce vyznačíme startovní čáru. Děti rozdělíme do družstev. Každé družstvo má jeden míček (tenisák, malý gumový míček apod.). Každý hráč má pouze jeden hod a hody na sebe navazují. Další tedy hází vždy z toho místa, kam dopadl míček předcházejícího hráče. Hodnotíme, který tým dohodil dále.

**Modifikace:** První kolo házíme pravou rukou, druhé levou rukou.

## **Střelnice**

**Zaměření hry:** přesnost, dynamická síla horních končetin, nácvik techniky hodu

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** 8-12

**Pomůcky:** lavička, kužely, pěnové míče nebo tenisové míče pro každého

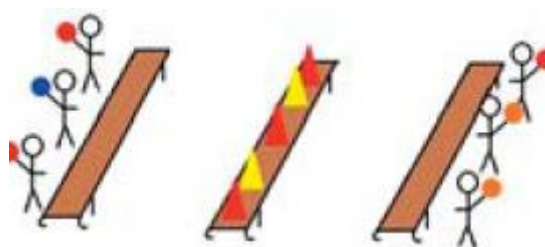
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** děti rozdělíme do dvou týmů, připravíme lavičku, na kterou rozestavíme kužely

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Soutěží dvě družstva proti sobě. Soutěžící se snaží trefit kužely umístěné na lavičce. Prostor, odkud je možné házet je označen žíněnkami. Při nezdaru je možné házet opakovaně.

**Modifikace:** Kužely lze umístit na švédskou bednu. Družstva mohou stát buď proti sobě, nebo hází po sobě.



(Nechvátal 2013)

## **Lekníny**

**Zaměření hry:** dynamická síla dolních končetin, rychlost

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** 6-16

**Pomůcky:** obruče, gymnastický koberec (lze nahradit žíněnkami)

**Doporučený věk dětí:** 4 – 8 let

**Organizace:** rozložíme koberec, na který rozmístíme obruče

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Úkolem hry je překonat řeku, kterou tvoří gymnastický koberec a to pomocí skoků. Gymnastické obruče představují lekníny, po kterých musí děti skákat (nesmí skočit do vody). Postupně zvětšujeme vzdálenost mezi obručemi.

**Modifikace:** děti je možné rozdělit do dvou týmů a hru si zahrát jako závod dvou družstev.



(Nechvátal 2013)



## **Parkur**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly končetin, obratnosti, rychlosti

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** 5-15

**Pomůcky:** žíněnky, gymnastický koberec, držáky, úchytky, obruče, kužele, tyče

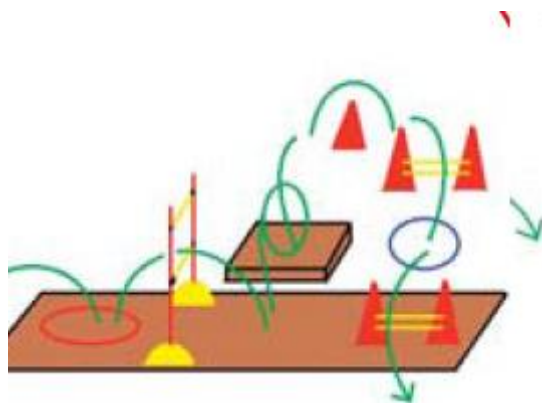
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** před zahájením je nutné postavit „překážkovou dráhu“ zaměřenou na rozvoj dynamické síly nohou, dráha může mít mnoho variant, ale základní činností by v ní měly být skoky

**Časová náročnost hry:** 10 minut

**Popis:** Nejprve je nutné postavit celou dráhu a to tak, aby byla přiměřená věku a schopnostem dětí. Dráhu dětem vysvětlíme, předvedeme a necháme každého jeden po druhém vyzkoušet. Teprve potom můžeme začít měřit dětem čas. Při shození překážky přičítáme 2 vteřiny.

**Modifikace:** dráhu lze libovolně obměňovat, u menších dětí není nutné měřit čas. Gymnastický koberec lze nahradit žíněnkami.



(Nechvátal, 2013)

## **Na vodníka**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly dolních končetin, obratnost, rychlost

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Počet hráčů:** 5-15

**Pomůcky:** žádné

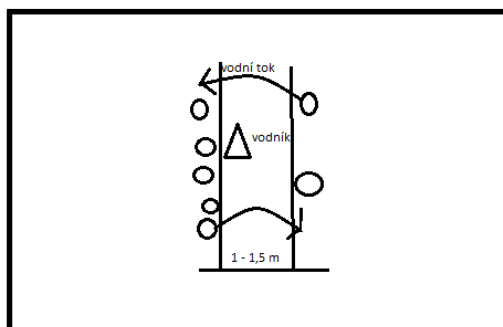
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** určíme jednoho vodníka a vyznačíme prostor „vodního toku“ asi 1,5 m na šířku

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** děti přeskakují vodní tok na šířku a vodník se je snaží chytit. Koho se vodník dotkne, utopí se a je vyřazen ze hry.

**Modifikace:** šířku vodního toku postupně rozšiřujeme



## **Skokanský souboj**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly dolních končetin, obratnost

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

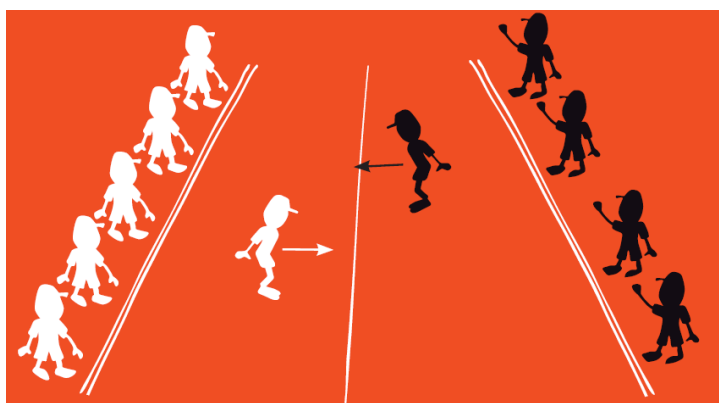
**Pomůcky:** žádné

**Doporučený věk dětí:** 4 – 10 let

**Organizace:** děti rozdělíme do dvou družstev, připravíme tři čáry vzdálené od sebe cca 3 metry

**Časová náročnost hry:** 10 minut

**Popis:** Děti rozdělíme do dvou týmů. Ty se postaví na dělicí čáru – družstvo A vpravo od čáry, družstvo B vlevo. Hráč z týmu A si stoupne špičkami k čáře a z místa skočí co nejdál na území soupeřů. Rozhodčí určí místo, kam skokan doskočil a udělá tam křídou čáru (nebo položí značku). Hráč družstva B se postaví špičkami k čáře z druhé strany a skočí směrem k dělicí čáře. Od jeho poslední stopy pak skáče další hráč z družstva A. Obě družstva se tak stále střídají a snaží se soupeře zatlačit do hloubky jejich území. Soutěž končí skokem posledního hráče týmu B. Pokud skončí skok za dělicí čarou v území druhého družstva, tým vyhrává.



(Tůma, Tkadlec 2012)

## **Kroužící lano**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly dolních končetin

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 5 - 10

**Pomůcky:** dlouhé švihadlo nebo lano

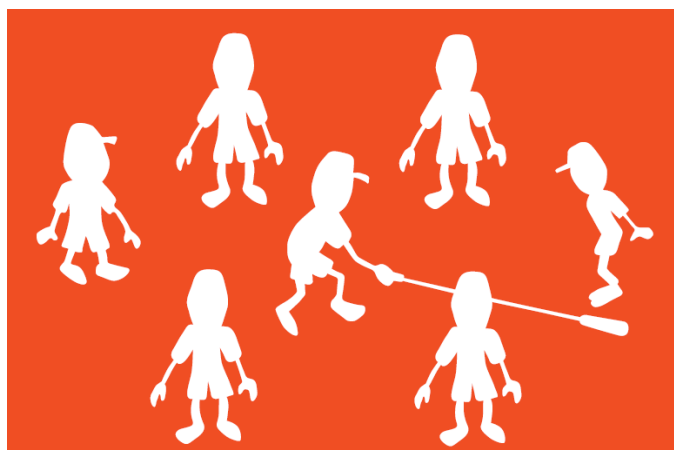
**Doporučený věk dětí:** od 5 let

**Organizace:** postavíme děti do kruhu, dospělý stojí uprostřed a točí lanem

**Časová náročnost hry:** 3 minuty

**Popis:** děti stojí v kruhu, trenér uprostřed drží švihadlo za jeden konec a otáčí s ním kolem své osy. Děti se snaží blížící se švihadlo přeskočit. Komu se to nepodaří, vypadává ze hry.

**Modifikace:** u mladších dětí není nutné vyřazování ze hry při neúspěchu. Mohlo by to pro ně být demotivující. Nebo je možné počítat si trestné body.



## **Přeskakování potoka**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly dolních končetin

**Prostředí:** tělocvična

**Počet hráčů:** 6-16

**Pomůcky:** 2 žíněny

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** připravíme dvě žíněny, děti nerozdělujeme do týmů, každý hraje sám za sebe

**Časová náročnost hry:** 5 - 10 minut (závislá na počtu cvičenců)

**Popis:** Cílem hry je přeskóčit potok, který je v každém kole širší (rozvodněnější). Na zem položíme dvě žíněny, mezi kterými uděláme mezeru – nejprve poměrně úzkou – např. 30 cm, tak, aby „potok“ přeskočil každý. V dalších kolech jednu žíněnu oddalujeme, tzn., že se potok rozšiřuje. Pokud někdo potok nepřeskočí, spadne do něj, nepokračuje ve hře. Děti mohou skákat s rozběhem, ale u menších dětí je lepší volit skok bez rozběhu, snožmo.

**Modifikace:** skoky snožmo, skoky s rozběhem

## **Závody žabáků**

**Zaměření hry:** rozvoj dynamické síly dolních končetin, rychlost

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 6-16

**Pomůcky:** žádné

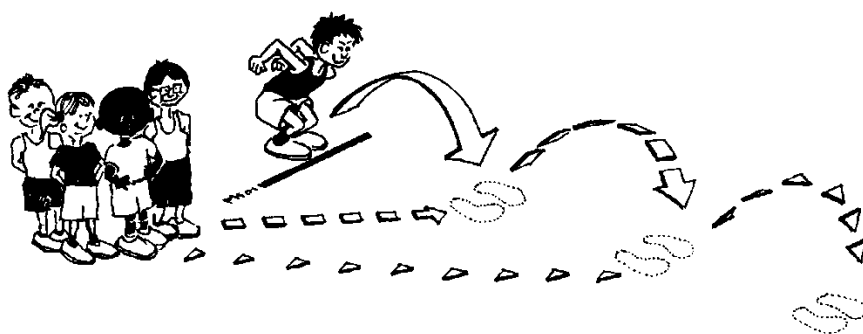
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** rozdělíme děti do dvou týmů

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** děti rozdělíme do dvou týmů. Každý tým vytvoří zástup. Nejprve skočí žabáka první z týmu. Na místo, kam doskočí, přijde další hráč a z místa doskoku prvního žabáka skáče dál. Takto se postupně vystřídají všichni z týmu. Vyhrává ten tým, který doskáká nejdále.

**Modifikace:** děti rozdělíme do dvou i více družstev podle počtu dětí. V družstvu by nemělo být víc jak 5 dětí, aby děti dlouho nečekaly, než na ně přijde řada. Na povel odstartuje štafetový závod žabáků, kdy každý žabák skáče žabáky až k dané metě a zpět. Poté předává štafetu dalšímu z družstva. Vítězí tým, který doskáče žabáky první.



---

<sup>8</sup> Obr. Dětská atletika IAAF – Týmové závody pro děti

## **Skákání sem a tam**

**Zaměření hry:** rychlost, obratnost, rozvoj dynamické síly dolních končetin

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** 5-10

**Pomůcky:** skákačí kříž – venku je možné ho nakreslit křídou, do tělocvičny lze vyrobit ze starého koberce (čtverce), stopky

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

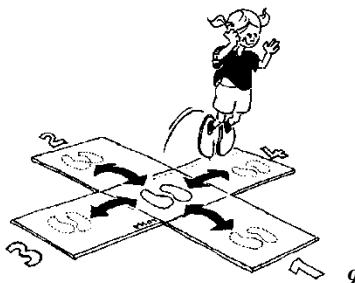
**Organizace:** každý soutěží sám za sebe

**Časová náročnost hry:** časová náročnost souvisí s počtem dětí, které se hry účastní

**Popis:** Každý cvičenec skáče ze středu vyznačeného kříže směrem dopředu, dozadu a do stran. Začíná se skokem dopředu, potom zpátky do středu, potom doprava a zpátky do středu, následuje skok doleva a zpátky do středu a poslední je skok dozadu a zpátky do středu.

Skáče se snožmo a každý má během 15 vteřin skočit na obou nohách co nejvíce krát. Skok na každé políčko se hodnotí jedním bodem. Každý hráč má dva pokusy, lepší pokus se počítá.

Máme-li víc dětí, je potřeba mít víc skákačích křížů, ale také víc asistentů, kteří budou startovat skákání, stopovat, kontrolovat a řídit provedení disciplíny, počítat skoky a výsledky zaznamenávat na listinu.



---

<sup>9</sup> Obr. Dětská atletika IAAF – Týmové závody pro děti

## **Do vody, z vody**

**Zaměření hry:** rychlost, obratnost, postřeh, odrazová síla

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** klobouky

**Doporučený věk dětí:** od 4 – 10 let

**Organizace:**

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Děti se stoupnou do řady za sebou. Na levou stranu od dětí položíme žluté klobouky, které budou značit souš. Na pravou stranu položíme klobouky modré barvy, které značí vodu. Děti na povel „do vody“ skočí 1 boční skok směrem k modrým kloboukům. Na povel „z vody“ skočí 1 boční skok směrem ke žlutým kloboukům. Cvičitel libovolně určuje pořadí a rychlost slov. Kdo se splete a skočí na povel špatným směrem, vypadává ze hry. Vyhrávají ti, kteří vydrží co nejdéle.<sup>10</sup>

**Modifikace:** místo klobouků můžeme použít jiné pomůcky. Děti nemusejí vypadávat ze hry, počítají si pak trestné body.

---

<sup>10</sup> <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>



## **Čápi a žáby**

**Zaměření hry:** rychlost, obratnost, rozvoj dynamické síly dolních končetin

**Prostředí:** tělocvična, hřiště, louka

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** žádné

**Doporučený věk dětí:** od 5 let

**Organizace:** děti rozdělíme do dvou týmů, určíme tým žab a tým čápů, vysvětlíme pravidla hry

**Časová náročnost hry:** čím menší děti, tím je hra kratší. U pětiletých dětí stačí jedno kolo hrát 2 minuty. Poté se týmy vyměňují.

**Popis:** Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Jeden tým představuje čápy tak, že stojí na jedno noze a rukou si drží druhou nohu. Druhý tým představuje žáby, které skáčou „žabáky“ po čtyřech. Čápi poskakují po jedné noze a snaží se v časovém limitu pochyťat v ohraničeném území co nejvíce žab. Úlohy se potom vymění. Vítězí tým, který pochyťal více žab v daném časovém limitu. (Perič, 2004)

**Modifikace:** Hru můžeme hrát taky jako honičku, kdy určíme jenom jednoho čápa, který loví žáby. Pokud čáp chytne žabu, ta se stane čápem a čáp žábou.

## Černí a bílí

**Zaměření hry:** rozvoj reakční a akcelerační rychlosti, rozvoj obratnosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště, louka

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** u malých dětí trika dvou barev

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

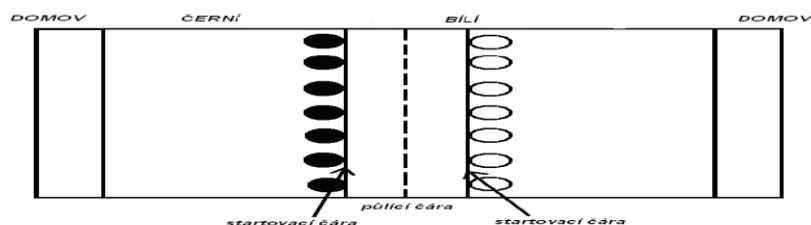
**Organizace:** děti rozdělíme na dva týmy - tým černých, tým bílých

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** Hřiště, hrací prostor rozdělíme středovou čarou na dvě poloviny. Jedna polovina patří bílým, druhá černým. Zhruba 1 metro od středové čáry vyznačíme na každou stranu startovací čáru. Na jednu startovací čáru se postaví vedle sebe tým černých, na druhou startovací čáru tým bílých. Na pokyn trenéra, který zvolá například „černí“, začínají černí honit bílé. Ti se musí co nejdříve dostat do domečku, který je za koncovou čarou. Pokud černý chytne bílého hráče, dostává bod.

### **Modifikace:**

- Hru je možné hrát také tak, že pokud hráč z jednoho týmu chytí hráče z druhého týmu, pak se chycený hráč musí přidat na stranu soupeře. Pro menší děti však tato varianta není vhodná.
- Další variantou je, že trenér utvoří dvojice, kdy jeden je bílý, druhý černý. To znamená, že po zvolání trenéra „černí“ honí černý pouze svého „bílého“ partnera, nikoliv kohokoliv jiného ze soupeřova týmu.



## **Veverčí honička**

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště, louka

**Počet hráčů:** 5 - 20

**Pomůcky:** obruče

**Doporučený věk dětí:** od 4let

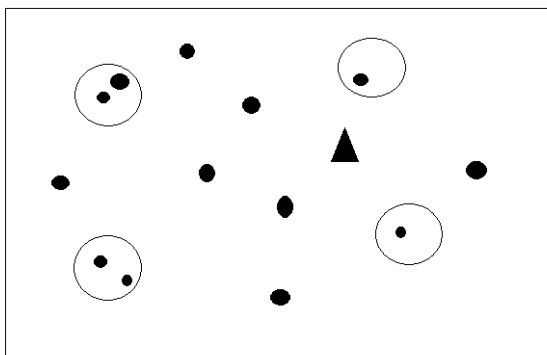
**Organizace:** určíme chytače – kunu, ostatní jsou veverky. Po tělocvičně rozložíme obruče – domečky.

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** Po tělocvičně jsme rozmístili několik obručí. Veverky pobíhají libovolně a přebíhají z domečku do domečku. Kuna se snaží veverky chytit. Tu může chytit jen je-li veverka mimo domeček. Pokud kuna veverku chytí, vymění si s ní roli.

**Modifikace:** kuna se nemusí hned po chycení veverky stát veverkou, trenér může určit kunu, která má daný čas a počítá si, kolik veverek pochytá, teprve po určitém čase se kunou stává někdo jiný.

Nákres hry „Veverčí honička“ - vyvětlivky: ▲ - kuna, ● veverky, ○ obruče



## **Kolíčková honička**

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti, obratnosti

**Prostředí:** tělocvična, louka, hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** pro každého hráče 3 kolíčky

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** každý hráč si na tričko vzadu připne tři kolíčky

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** cílem této honičky je sebrat kolíčky ostatním hráčů, kteří je mají připnuté na tričku. Na povel se děti začnou navzájem honit a snaží se ukrást spoluhráči kolíček. Na jeden pokus smí vzít jen jeden kolíček a ten si musí hned připevnit dozadu na tričko. Teprve potom mohou pokračovat v chytání. Pokud hráč přišel o všechny kolíčky, dostane od učitele další tři kusy. Vítězí hráč s nejvyšším počtem kolíčků.

Hráči při hře nesmí své kolíčky chránit.

**Modifikace:** Přejde-li hráč o všechny kolíčky, končí a jde si sednout na lavičku.

- Další variantou této hry je hra se šátky. Děti mají za pasem místo kolíčků šátky, které se snaží během honičky získat, aniž by přitom ztratily svůj vlastní šátek. Vyhrává hráč s největším počtem šátků. Chránit si své šátky je zakázáno, stejně tak se nesmí brát šátek z ruky.
- Hráče lze rozdělit do dvou týmů, kdy má každý tým jinou barvu šátku. Vyhrává tým, který vzal všechny šátky svého soupeře. (Fosterová, 1997)

## **Ocáskovaná**

**Zaměření hry:** rozvoj reakční a akcelerační rychlosti, rozvoj obratnosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** šátky, fáborky

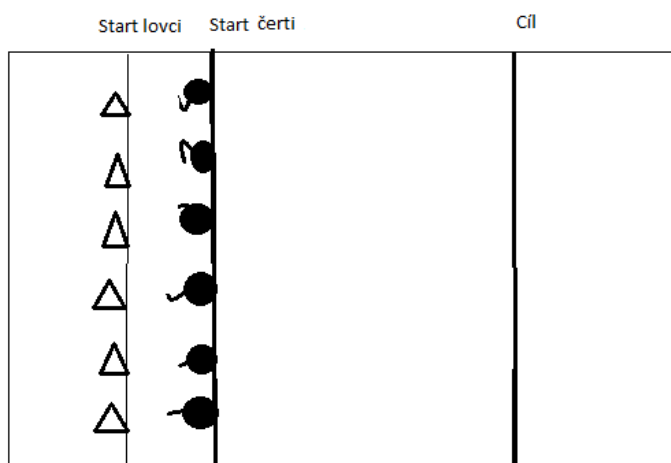
**Doporučený věk dětí:** od 5 let

**Organizace:** utvoříme rychlostně vyrovnané dvojice

**Časová náročnost hry:** 5-10 minut

**Popis:** Vyznačíme dvě čáry – startovní a cílovou. Ty od sebe budou vzdáleny 15 – 20 metrů. Asi 2 metry za startovní čárou (na druhou stranu od cíle), vyznačíme ještě další čáru. Děti rozdělíme do dvojic. První z dvojice si za tepláky zastrčí šátek jako ocásek a postaví se startovní čáru. Druhý z dvojice se postaví na druhou čáru za něj. Na povel trenéra všichni vyběhají. Ti z druhé čáry se snaží dohonit svého partnera, který stál na startovní čáře a uloupit mu ocásek (vzít mu šátek z tepláků). Komu se to podaří, počítá si bod. Nepodaří-li se ocásek ulovit, bod si počítá ten druhý. Dvojice se potom vymění. Vyhrává ten, kdo získal nejvíce bodů.

**Modifikace:** Děti lze motivovat tím, že jim řekneme, že si hrají na čerty a jejich lovce. Můžeme také změnit startovní polohu. Děti mohou startovat ze stoje, ale i ze sedu nebo z jiné startovní polohy. (Atletika pro děti, 2009)



## **Na mrazíka**

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti, obratnosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště, louka

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** 1 rozlišovací dres

**Doporučený věk dětí:** od 3 let

**Organizace:** určíme mrazíka, který si obleče dres

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** mrazík honí ostatní děti po určeném prostoru. Ten, koho se mrazík dotkne tzn. „zmrazí ho“, se musí zastavit, stoupnout si to stoje rozkročnému a čekat, až ho jiný spoluhráč podleze. Tím je zachráněn a může hrát dál. Po chvíli trenér určí jiné dítě, které bude mrazíkem.

**Modifikace:** ten kdo je zmrazen stojí, zachránce ho místo podlézání musí oběhnout jednou kolem dokola.

## **Víčkovaná**

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Počet hráčů:** neomezen

**Pomůcky:** hodně víček od pet-lahví, stopky, obruč

**Doporučený věk dětí:** od 4 let

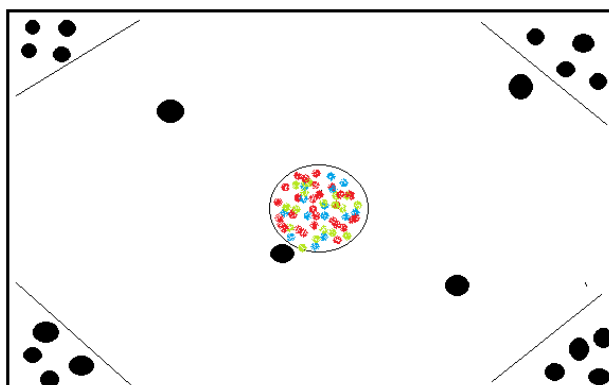
**Organizace:** děti rozdělíme do čtyř týmů

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Žáky rozdělíme do čtyř stejně velkých týmů. Každý tým postavíme do jednoho rohu hřiště. Doprstřed hřiště rozložíme dostatečné množství víček od PET lahví různých barev – víčka je možné dát do obruče. Úkolem každého týmu je ve stanoveném čase získat co nejvíce víček. Tým, který má víček nejvíce vyhrává.

Žáci se postaví do zástupu. Na signál učitele vybíhají po jednom k víčkům, při každém startu mohou sebrat pouze jedno víčko, které si drží v ruce a poté ho položí ke svému družstvu. Hru je lepší víckrát opakovat.

**Modifikace:** jednou z dalších variant je nechat dalšího z týmu vybíhat už ve chvíli, kdy se předcházející hráč vrací s víčkem, resp. ve chvíli, kdy si víčko z obruče vezme. Hra se tím stává rychlejší.



## *Na spícího obra*

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti

**Prostředí:** tělocvična, louka, hřiště

**Počet hráčů:** 6-16

**Pomůcky:** lano nebo provaz na vytvoření obřího doupěte ve tvaru kruhu

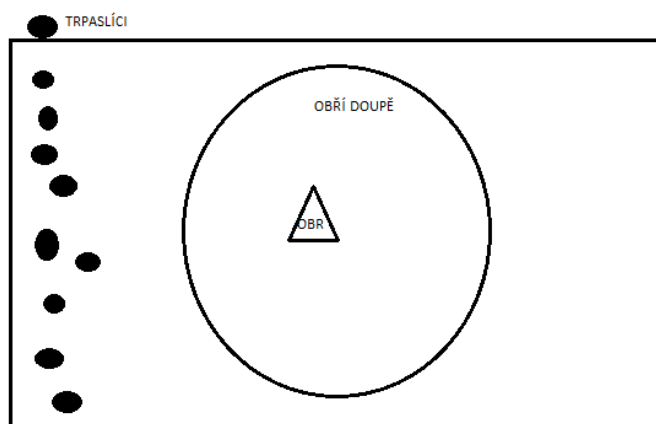
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** určíme obra, ostatní děti jsou trpaslíci, připravíme herní prostor – obří doupě

**Časová náročnost hry:** 5 minut

**Popis:** vybereme jedno dítě, které bude představovat obra. Ten si stoupne doprostřed velkého kruhu, který je umístěn uprostřed hracího prostoru – tento kruh představuje obří doupě, ve kterém obr spí. Ostatní děti – trpaslíci se postaví do řady na jednu stranu hracího prostoru a říkají krátké říkadlo: „*Tiše, tiše, obr spí, kdo ho vzbudí, toho sní.*“ Ve chvíli, kdy trpaslíci říkadlo odříkají se obr probudí. Úkolem trpaslíků je v tuto chvíli se dostat na druhou stranu tělocvičny (herního prostoru) tak, aby je obr nechytil. Trpaslíci mohou běžet rovně, do stran, ale nesmí se vracet. Koho obr chytí, jde si sednout.

**Modifikace:** variantou této hry je, že chycený trpaslík si nejde hned sednout na lavičku, ale počítá si trestné body. Za každé chycení – jeden trestný bod.





## **Přebíhaná**

**Zaměření hry:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti

**Prostředí:** tělocvična, hřiště, louka

**Počet hráčů:** 8-20

**Pomůcky:** rozlišovací dresy pro všechny děti ve dvou barvách – každý tým jedna barva

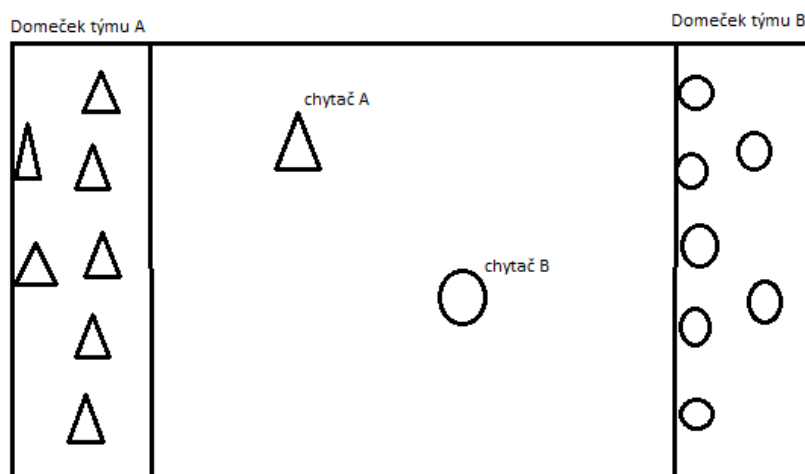
**Doporučený věk dětí:** od 4 let

**Organizace:** vytvoříme dva týmy, z každého týmu vybereme ještě jednoho chytače

**Časová náročnost hry:** 5 – 10 minut

**Popis:** Děti rozdělíme na dva stejné týmy, rozlišené dresy. Vyznačíme obdélníkové hřiště, jehož koncové čáry představují domeček. Každý tým vybere jednoho chytače. Ten se odliší tak, že si dres přetáhne přes hlavu tak, aby vznikly jakési „kšandy“ v barvě družstva. Ostatní hráči jdou za koncové čáry naproti sobě. Jejich cílem je přeběhnout hřiště co nejvíce tam a zpět, aniž by se jich dotkli chytači soupeřícího týmu. Chycený hráč jde mimo hřiště. Vyhrává hráč, který je nejdéle chycen. Trenér musí hlídat, aby děti nezůstávaly v domečku, ale stále přebíhaly hřiště sem a tam.

**Modifikace:** hru je možné ukončit po určitém časovém limitu, nebo počkat, dokud není chycen poslední hráč.



## Příloha č. 2 – FOTOGALERIE Z PRŮBĚHU REALIZACE









